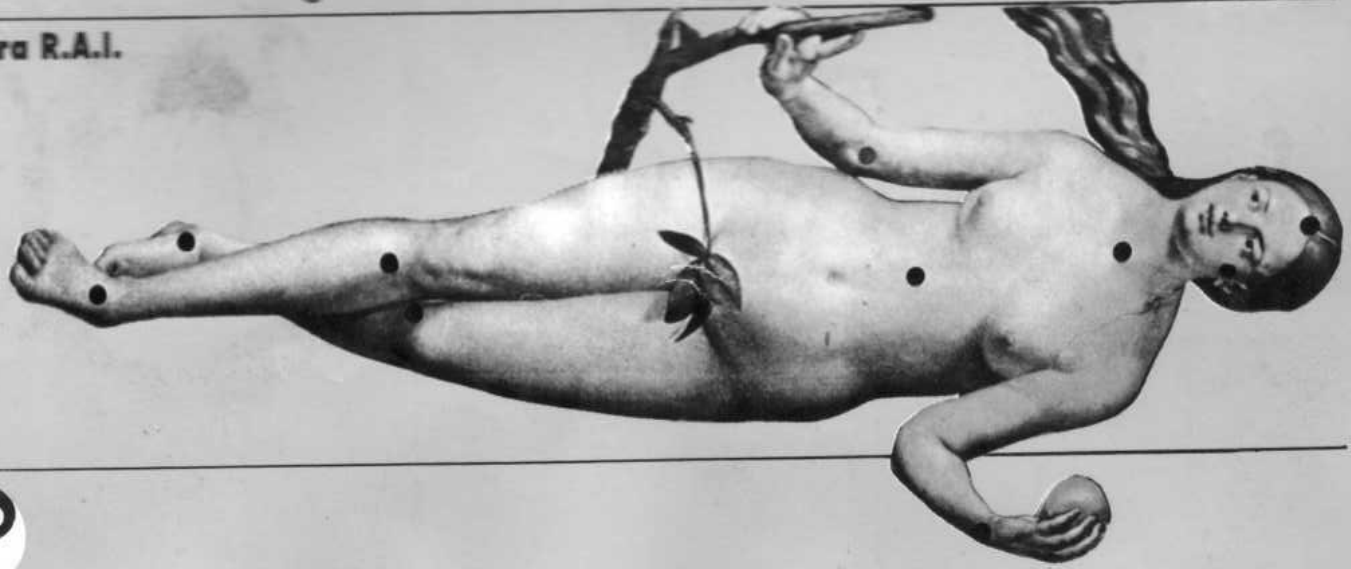
Sabin Ivan

PRESOPUNCTURA

şi alte remedii naturale

Editura R.A.I.



CUVÂNT ÎNAINTE

Medicina zilelor noastre a făcut progrese uriașe considerate odinioară ca fiind de domeniul fanteziei.

Cine ar fi crezut că variola poate fi eradicată, că tuberculoza, febra tifoidă, meningita, holera, difteria, scarlatina - boli care până nu demult secerau într-un singur an milioane de vieți -, vor fi învinse de banalul mucegai de penicilină și derivatele sale?

Cine și-ar fi imaginat că unui om i se va transplanta o altă inimă, un alt rinichi sau un alt organ, cu ajutorul cărora să mai poată trăi încă mulți ani?

Cine și-ar fi închipuit că ereditatea poate fi influențată cu ajutorul ingineriei genetice?

Și cine și-ar mai fi închipuit că embrionul uman poate fi conceput în eprubetă, iar din el să se mai dezvolte un viitor locuitor al Terrei?

Desigur că lista marilor cuceriri ale medicinii modeme este cu mult mai lungă. „în ultimii 40 de ani, spune savantul francez J. Bernard prin anii ’950, medicina a făcut mai multe progrese decât în 40 de secole”.

Și totuși, ca un paradox, vizavi de aceste minuni ale științei, tot mai mulți oameni renunță la serviciile unor medicamente, înlocuindu-le cu tradiționalele remedii naturale: plante medicinale, homeoterapie [1], acupunctura, diete speciale, fizioterapie, organoterapie [2] etc. Toate aceste metode de tratament, nenocive și trecute prin aspra probă a timpului, sunt din ce în ce mai mult folosite, chiar în țările cu o industrie farmaceutică foarte dezvoltată. Aceste metode naturale de tratament formează noul capitol al medicinii, denumit *bioterapie.* Specialiștii consideră că aceste terapii naturale vor fi *medicamentele* secolului al XXI-lea!

De ce această bruscă cotitură în plin avânt al medicamentelor de sinteză? Cele peste 35 000 de specialități, câte se află în rafturile farmaciilor din întreaga lume, nu aduc ele servicii imense omului bolnav? Nu s-au dovedit ele, antibioticele, cele mai eficiente mijloace de luptă

---

[1] Cuvântul derivă din grecește (homoios = egal, asemănător; pathos = boală) și definește o metodă terapeutică ce constă în administrare de substanțe în doze extrem de mici, care în concentrații mai mari, administrate unui om sănătos, ar provoca aceleași simptome cu ale bolnavului tratat. Metoda a fost descoperită de medicul german S. Hahnemann (1755-1843), care a fost și în slujba lui S. Brukenthal, guvernatorul Transilvaniei și consilier al Măriei Tereza.

[2] Metodă terapeutică ce constă în injectare de celule proaspete de organe embrionare prelevate de la animale (vaci, oi). Această metodă, numită și *celuloterapie,* a fost folosită pentru prima dată în Elveția, în 1931, de către P. Niehans.

împotriva microbilor? Aspirina și piramidonul n-au fost destul de eficiente împotriva febrei sau a durerilor? Cortizonul n-a ajutat el oare atâția bolnavi cu reumatism sau astm bronșic? Ba, dimpotrivă, nimeni nu contestă medicamentul, acest auxiliar prețios al omului, grație căruia a fost posibilă menținerea unei bune stări de sănătate și prelungirea vârstei medii de viață. Progresul civilizației modeme ar fi fost imposibil fără medicamente.

Și atunci *de ce să înlocuim medicamentele cu remedii naturale?* Pentru că *medicamentul are două tăișuri: vindecă, dar uneori produce și unele boli,* mai ales când este consumat în mod abuziv și necontrolat de medic. Mai întâi s-a observat că *unele medicamente sunt rău tolerate de bolnavi, fiind chiar însoțite de fenomene* secundare. Lucrurile s-au agravat când s-a observat că, o dată cu vindecarea bolii tratate, apar alte suferințe, produse de însuși medicamentul administrat. Aceste boli numite *iatrogene*[1] conform statisticilor, ocupă locul al IV-lea pe lista flagelelor sociale, după bolile cardiovasculare, cancer și accidente de circulație.

Dar *medicamentul poate deveni otravă* nu numai consumat în mod abuziv și necontrolat, ci și în doze terapeutice (pe care le prescrie medicul), *dacă se asociază unei alte substanțe, care îi poate crește toxicitatea*. Sunt totuși medicamente care, și dacă sunt consumate singure, pot produce, de multe ori, accidente grave. Așa, de exemplu, aspirina, medicamentul la îndemâna oricui, provoacă hemoragii digestive, mai ales la bolnavii „suferinzi" de stomac (la o tabletă se pierd 0,3 ml sânge); piramidonul, ce nu lipsește din nici o farmacie personală, consumat peste măsură poate ataca măduva osoasă, cea care produce globule albe, atât de necesare organismului pentru a se apăra; fenacetina, pe care o găsim în aproape toate antinevralgicele, consumată în mod abuziv, produce îmbolnăvirea rinichiului și chiar cancer ureteral sau vezical. S-a mai dovedit că printre substanțele cu potential cancerigen se numără și „penicilina noastră cea de toate zilele".

Toate aceste argumente constituie ele, oare, o pledoarie pentru părăsirea completă a medicamentelor și înlocuirea lor cu remedii

[1] Cuvântul derivă din grecește: *iatros* = medic; *genan* = produce. Bolile iatrogene se datoresc fie medicamentelor, fie unui act chirurgical sau medical efectuat în scop profilactic, de diagnostic sau terapeutic. Din totalul bolnavilor internați în spitalele din S.U.A., 10% dintre aceștia sunt internați pentru afecțiuni produse de medicamente. In Franța, în luna decembrie a anului 1980, într-un spital, din totalul bolnavilor internați, 18,7% erau cu boli produse de medicamente.

naturale? Nici gând să fi avut o asemenea intenție! A renunța la medicamente, când situația o impune, și a le înlocui cu acupunctura, presopunctura, homeopatie, plante medicinale etc. este un fapt de neconceput. Dar a abuza de ele, când suferința respectivă poate beneficia de un remediu natural, ar fi mai mult decât o greșeală. „A dobândi vindecarea, spunea Hipocrate, este mai presus de orice în știința medicală; din mai multe căi, însă, ducând către această țintă, trebuie s-o alegem pe cea mai puțin vătămătoare”.

PARTEA ÎNTÂI

CE ESTE PRESOPUNCTURA?

Iată întrebarea pe care, în mod firesc, și-o va pune oricare cititor, după ce va fi făcut cunoștință cu o parte a titlului acestei cărți. Și, nu mică îi va fi surprinderea, când va constata, chiar din aceste prime pagini, că în spatele misteriosului cuvânt *presopunctură* se află, de fapt, cel mai simplu mijloc de a trata o boală, *masajul,* cu cea mai simplă manevră a sa, *presiunea.*

Răsfoind mai departe cartea, cititorul va afla că un astfel de masaj nu se face la întâmplare, ci pe anumite puncte, fiecare din ele specializat pentru o anumită suferință. Dacă cititorul are și cunoștințe despre acupunctură, va mai constata că presopunctura se aseamănă cu milenara metodă chinezească, cu singura deosebire că una folosește ace, iar cealaltă, vârful degetului. Din aceste considerente, cei mai mulți numesc presopunctura - desigur, cu totul impropriu - *acupunctura fără ace.*

Presopunctura față de acupunctură are marele avantaj că poate fi folosită și sub forma unui autotratament. Aveți dureri de cap? Apăsați-vă energic cu vârful degetului sau cu unghia în spațiul dintre cele două oase din prelungirea degetelor mare și arătător. Transpirați mult? Masați-vă timp de câteva minute în scobitura palmei. Nu auziți prea bine? Frecați-vă cu vârful degetului în scobitura din fața urechii, ce se formează când deschideți gura.

Masajul anumitor puncte de pe piele, în scopuri terapeutice, este oare o metodă de tratament cu totul nouă? Cei mai mulți dintre noi își mai amintesc, poate, că printre leacurile bunicuței sau ale vecinei pe care mama o chema „în caz de boală" se afla și *trasul* (masajul) unor puncte sau regiuni de pe corp. Așa cum știau din moși-strămoși, „doftoroaiele" casei ne frecau cu usturoi ori de câte ori ni se *apleca* [1], pe degetul mare de la mână la încheietura pumnului și pe marginea externă a antebrațului, iar pe tâmple și între sprâncene, pentru *deochi* [2]. Cât de repede ne trecea

[1] Termen al medicinii populare folosit pentru indigestie.

[2] Termen al medicinii populare ce definește o suferință pricinuită de o „privire răutăcioasă", manifestată prin dureri de cap și indispoziție.

răceala după ce ne punea într-un anumit loc de pe dosul mâinii un ou sau o lingură fierbinte! Ne mai făcea o fricție bună pe spate, cu oțet de trandafiri, o baie fierbinte la picioare, după care beam un ceai, tot fierbinte, îndulcit cu miere de albine, iar dacă ne curgea și nasul, ne afuma, după ușă, cu fum de mălai ars pe jeratic. și ne vindecam atât de repede, chiar fără medicamente!

Tot bunicuța ne trăgea de urechi[1] , când se întâmpla, nu de puține ori, să facem și pozne...

De unde au învățat strămoșii noștri „trasul", care se aseamănă atât de mult cu micromasajul chinezesc? și medicina tradițională recomandă pentru indigestie masajul punctului situat la baza degetului mare, în palmă, cunoscut sub numele de P_{10}, iar pentru dureri de cap, punctele situate între sprâncene și pe tâmple. Masajul tradițional TAO-INN, practicat de japonezi și chinezi[2], include printre numeroasele sale manevre și trasul de urechi la copii, pentru a le stimula atenția. De altfel, multe din manevrele acestui masaj sunt folosite de noi, în mod instinctiv: tracțiunea degetelor în axul lor longitudinal, rotirea lor în ambele sensuri, frecarea mâinilor înaintea unei acțiuni mai importante[3]. Împreunarea mâinilor, în momente solemne, este tot o manevră TAO-INN, care, ca și celelalte, are drept scop ușurarea circulației energiilor în corp. Toate aceste manevre TAO-INN noi le executăm instinctiv, în urma unei experiențe dobândite de-a lungul unei vieți.

Ne-am întrebat vreodată de ce micuțul școlar, când nu răspunde prea bine la lecție, se scarpină instinctiv înapoia creștetului capului? Or, exact în acest loc, se găsește punctul memoriei și al atenției, VG_{19}, folosit în acupunctură.

Iată, deci, nenumărate exemple ce pot demonstra că presopunctura nu este chiar o noutate, multe din manevrele sale fiindu-vă cunoscute. Desigur că, într-o bună zi, va fi dezlegată și enigma asemănării dintre unele practici manuale ale medicinii noastre populare și micromasajul chinezesc[4].

---

[1] P. Nogier (Franța), părintele acupuncturii pe ureche, numită *auriculoterapie*, a stabilit pe lobul urechii (porțiunea cea mai folosită la trasul de urechi) punctul agresivității. Stimularea acestui punct poate tempera copiii „nervoși".

Acest masaj, cunoscut și sub numele de DO-IN, se practică pe scară largă în multe țări din America și Europa.

Negustorii chinezi și japonezi obișnuiesc, ori de câte ori au de tratat un client mai dificil, să-și frece mâinile, gest ce le conferă mai mult calm.

[4] Săpăturile efectuate în provincia Chen și au scos la iveală, pe lângă bronzurile dinastiei

Dacă până acum ați folosit în mod instinctiv sau empiric unele din manevrele presopuncturii, de azi înainte le veți practica în mod metodic, având la îndemână acest ghid terapeutic. Cu această metodă terapeutică veți contribui și dumneavoastră la combaterea poluării medicamentoase, un nou flagel care s-a abătut asupra omenirii.

Hin, în aceleași locuri, oale siberiene. Împreună cu bronzurile dinastiei Chang, s-au găsit obiecte de ceramică de Ucraina și România, cât și bronzuri siberiene. Dimpotrivă nici o urmă de artă chinezească în explorările făcute în Siberia, Ucraina și România (J. Lavier „Bio-energetique chinoise“, cap. Histoire des Chinois“, p. 17).

CINE POATE FOLOSI PRESOPUNCTURA?

Orice bolnav, indiferent de vârstă, fie ca metodă unică de tratament, fie asociată prescripțiilor medicale.

Orice mamă sau *bunicuță,* cei dintâi „medici" care veghează la căpătâiul nostru. Cu acest nou mijloc terapeutic arsenalul lor cu remedii naturale va fi mult mai eficace.

Orice *masor* care dorește să contribuie la alinarea suferințelor, nu numai cu ajutorul masajului clasic, ci și cu cel al presopuncturii. Cu acest nou procedeu rezultatele sale vor fi spectaculare.

Orice *conducător auto,* întrucât printre numeroasele indicații ale presopuncturii se găsesc și unele urgențe.

Orice *sportiv* sau *antrenor*[1]*,* deoarece masajul anumitor puncte contribuie la menținerea unei bune forme fizice și la alungarea oboselii. Să nu uităm nici punctele pentru ameliorarea durerilor după traumatisme sau învingerea tracului.

Orice *artist,* pentru menținerea unei forme fizice și prevenirea tracului. În plus, cântăreții au la dispoziție puncte pentru tonifierea plămânilor și reglarea ritmului respirator și a mușchiului diafragm. În felul acesta se poate dobândi o tehnică vocală cât mai perfectă.

Orice *cosmetician,* întrucât masajul anumitor puncte de pe față, alături de metodele sale clasice, contribuie la combaterea ridurilor.

Și *oricine* care dorește să-și ajute o rudă, un prieten, un coleg sau altă persoană în caz de îmbolnăvire.

[1] Cu mii de ani în urmă, multe popoare din Extremul Orient foloseau acupunctura și micromasajul pentru tonifierea sau relaxarea mușchilor la sportivi, războinici și dansatori (Laos). Procedeul este folosit și azi în foarte multe țări. Micromasajul stimulator se folosește în țările occidentale și la caii de curse, nu numai la sportivi.

Toți acești practicieni, pentru o mai bună înțelegere a mecanismelor presopuncturii, variantă modernă a micromasajului chinezesc, trebuie să cunoască principiile de bază ale tuturor terapiilor energetice: *acupunctura, micromasajul, gimnastica energetică* [1] *și alimentația energetică* [2].

[1] În China se practică, de secole, individual sau în grup, o gimnastică specială numită TAI CHI CHUAN (TAI = care conține; CH1 = energie; CHUAN = acțiune, mișcare). Având rol de mobilizare al energiilor din corp, se mai numește și *gimnastică energetică.* Asemănătoare unui dans, fapt pentru care i se mai spune „dans de viață lungă", se execută fără acompaniament muzical sau, în cel mai fericit caz, în cel al ciripitului de păsări. TAI CHI înglobează 81 de mișcări, cu ajutorul cărora se pot executa peste 260 de figuri, multe dintre ele având denumiri sugestive: „împinge muntele", „Caută acul în fundul mării", „Cocorul își desface aripile" etc. Toate mișcările se continuă una pe alta, se întrepătrund întocmai ca cele două principii INN și IANG. Legenda spune că TAI CHI a fost creată de gânditorul chinez Chang San Fong. O variantă a gimnasticii energetice TAI CHI este „Jocul celor cinci animale" (tigrul, ursul, maimuța, cerbul și cocorul). Exercițiile imită unul din animalele amintite, în diferite ipostaze: atac asupra prăzii, statul la pândă etc.

[2] Conform tradiției, fiecare organ își are energia sa proprie, pe lângă celelalte energii, ea provenind din alimentele specifice fiecăruia: alimente dulci pentru ficat, sărate pentru splină, amare pentru plămâni etc. Astfel, regimul alimentar al bolnavului va ține seama și de alimentele specifice fiecărui organ. Vechii chinezi, așa după cum reiese din NEI KING (Canonul medicinii chineze), spuneau că „primele și cu adevărat medicamente sunt alimentele".

Un alt tip de alimentație energetică este cea recomandată de medicul japonez G. Oshawa și denumită *macrobiotică.* De fapt o astfel de alimentație are o vechime foarte mare. Izvorâtă din gândirea ZEN, ea era folosită cu mii de ani în urmă în Extremul Orient. Macrobiotica, în cea mai mare parte, se compune din cereale (grâu, orez, linte și năut). Dulciurile, proteinele în exces, excitantele (cafeaua, alcoolul, tutunul), alimente considerate din punct de vedere energetic INN, sunt dăunătoare. Macrobiotica mai recomandă lichide și sare în cantități reduse. Regimul Oshawa este criticat de cei mai mulți, deoarece, din punct de vedere calitativ, este foarte sărac.

PRINCIPIILE MEDICINII TRADIȚIONALE CHINEZE

Prin corpul omului circulă, în mod ciclic, energii care provin din Cosmos și de pe Pământ

Medicina tradițională chineză își are originea într-o concepție filosofică proprie despre lume, concepție relativistă, numită TAO[1]. Conform gândirii taoiste, *Universul este un tot format din materie și energie*[2]*, stăpânit de două forte antagoniste și complementare, numite INN și IANG.* Aceste forțe mențin echilibrul Universului, ele fiind prezente în toate fenomenele și lucrurile, în combinații diferite. TAO ne mai spune că *omul este în armonie cu energia cosmică din care a luat naștere viața. Ruperea legăturilor dintre om și Univers contribuie la producerea bolilor.*

Prima definiție a energiei o găsim în NEI-KING[3]: „O ființă nu trebuie înțeleasă ca o materie animată de energie spre fenomenul vital... energia poate fi înțeleasă numai de-a lungul modificărilor materiale..."

Fig. 1.
Pictograma energiei.

Pictograma energiei (fig. 1) are cam aceeași vârstă cu definiția sa.

Ea reprezintă un spic de orez ce simbolizează materia (hrana), care vine dm pământ *(a)*, și aburii care vin din cer și învăluie spicul, simbolizând energia *(b).*

Vechii chinezi spuneau că tot ce există în Univers este energie, postulat ce avea să dăinuie peste milenii. „Energia este indisociabilă

---

[1] Părintele taoismului este considerat Lao-Tzî, născut în anul 604 î.e.n.

[2] *Tchi* în limba chineză și *Ki* în cea japoneză.

[3] Canon al medicinii chineze, ce datează din anul 2700 î.e.n., din epoca împăratului Galben Huang Ti. Textul a fost reprodus în anul 762, de către medicul Vang-Pi. În toamna anului 1974 a fost găsită, în mormântul împăratului Ha, printre alte documente, și una din edițiile NEI-KING, datând din secolul al Vll-lea î.e.n. Cu această ocazie s-a constatat că vestita operă nu aparține unui singur autor, cum se crezuse până atunci, ci mai multora.

materiei", avea să afirme, după aproape 5 000 de ani, Einstein.

Energiile care circulă prin corp, neîntrerupt, provin din Cosmos și de pe Pământ (aer și alimente). Ele au, așa după cum se va vedea mai departe, o *bipolaritate* - INN și IANG. Toate energiile circulă prin organism în mod ciclic. *O dereglare în scurgerea energiilor înseamnă boală, iar încetarea definitivă a circulației, moarte.*

Energia cosmică pătrunde în corp prin tălpi, urcă spre cap, coboară, urcă din nou ș.a.m.d. Această mișcare continuă, alternantă, între cei doi poli, cap (polul IANG) și membrele inferioare (polul INN), întreține viața.

Conceptul de energie cosmică îl întâlnim și la indieni. *Prâna* (suflul vital) pătrunde în corp prin creștetul capului, considerat poarta I, numită *Sahasrăra.* De aici mai străbate încă șase porți, numite *Cakras*[1] .

Conform medicinii tradiționale chineze, *energiile care circulă prin corpul omului sunt de trei feluri:*

1. *Energia Zong.* Ea este prima energie a omului, în ordine cronologică, fiindu-i transmisă de către procreatori. Energia Zong poate fi comparată cu suportul informației genetice, cea care, conform medicinii moderne, prezidează diferențierea celulelor și dezvoltarea ulterioară a fătului. Sediul acestei energii este în partea inferioară a abdomenului, numită și „Oceanul energiei"[2] . Energia moștenită participă la elaborarea energiilor *Iong și Wei,* care scăzând, o dată cu trecerea anilor, contribuie la instalarea bătrâneții.
2. *Energia Iong* sau de nutriție provine din aerul inspirat și din alimente. Ea circulă prin meridianele principale, de la un organ la altul, având rolul de a transporta hrană în întregul organism și de a participa la producerea sângelui și lichidelor organice. 6ând energia *long* este perturbată, boala se consideră a fi foarte gravă. Ca și energia *Zong,* ea scade o dată cu trecerea anilor, favorizând astfel

[1] Aceste porți, adevărate centre vitale ale organismului, aveau următoarele localizări: palatină, cervicală, cardiacă, ombilicală, peniană și supraanală.

[2] Japonezii numesc această zonă *Hara.* Aici își împlântă pumnalul, cu ocazia sinuciderilor rituale numite *Hara-Kiri.* Pumnalul este mai departe manipulat de către o rudă sau un prieten mai apropiat. Japonezii mai cunosc o altă practică legată de această zonă: realizarea unor posturi, în poziție verticală sau orizontală, cu scopul transferării forței întregului organism în regiunea Hara. Această practică, spun japonezii, alături de „Ceremonialul ceaiului", „Trasul cu arcul", „Scrima" etc. servește la realizarea unui calm absolut, la limpezirea minții și stăpânirea de sine. Pentru conservarea energiei din această regiune se recomandă purtarea unei centuri speciale, de flanelă, care menține căldură locală în permanență.

instalarea bătrâneții. Energia *long* circulă prin meridianele principale după un orar fix, cu maximum de activitate în fiecare meridian, timp de două ore, un fapt deosebit de important pentru tratamentul prin acupunctură. Această periodicitate mai este cunoscută și sub numele de *pendula energetică.*

Energia *Iong* poate fi mobilizată cu ajutorul masajului profund.

3. *Energia Wei* sau energia care apără organismul împotriva agresiunilor externe poate fi comparată cu sistemul imunologic de apărare al organismului. Funcția sa de apărare este admirabil ilustrată în pictograma din figura 2, care prezintă doi oameni ce stau de pază la suprafața pielii, pentru a apăra organismul împotriva agresiunilor externe *(a),* pielea fiind simbolizată prin doi oameni care jupoaie un animal *(b).*

Fig. 2. Pictograma energiei *Wei.*

Calitatea energiei *Wei* se apreciază după starea de sănătate a pielii. Orice boală a acesteia înseamnă o energie *Wei* deficitară. Organismul cu piele bolnavă nu poate face față agresiunilor externe. Energia *Wei* se poate mobiliza cu ajutorul masajului superficial sau al unor proceduri fizicale. Este de la sine înțeles că pentru asemenea tratamente pielea va trebui să fie sănătoasă.

Vechii chinezi considerau sângele *(Xue)* tot o energie, dar mult mai densă, care face legătură între suflul vital și materie.

Toate energiile sunt repartizate la om în funcție de vârstă, în mod diferit, scăzând, cu trecerea anilor, din punct de vedere cantitativ, cât și calitativ. Iată variația energiilor, în funcție de vârstă, după NEI-KING:

- la 10 ani, când organismul este deja constituit, energia se concentrează în partea inferioară a corpului, ceea ce explică dezvoltarea membrelor inferioare la copii și dorința lor de a alerga;
- la 20 de ani, vârsta activităților maxime, energia circulă în cele mai bune condiții;
- la 30 de ani, vârsta creației și realizărilor maxime, energia circulă cu cea mai mare regularitate;
- la 40 de ani, energia este încă puternică, dar dă semne că începe să scadă;
- la 50 de ani, energia scade în mod evident, stomacul și intestinele se lenevesc, sângele se îngroașă, forțele scad;

- la 60 de ani, energiile se scurg anevoios, respirația începe să fie deficitară, vasele de sânge se alterează, mușchii se subțiază, moralul scade;
- la 70 de ani, circulația energiilor este compromisă, vitalitatea și moralul vor scădea foarte mult;
- la 80 de ani, energia circulă cu foarte multă dificultate, în special în plămâni, corpul pierzându-și întreaga suplețe.

Pentru evitarea îmbolnăvirii și instalării precoce a bătrâneții, medicina tradițională recomandă, alături de acupunctură, masaje, gimnastică și alimentație energetică.

Întreaga patologie tradițională este dominată de două noțiuni: exces și vid de energie. Să vedem care sunt și pictogramele lor.

Cheu sau *excesul de energie* (fig. 3) este prezentat printr-o casă *(a),* în care se găsesc înșirate pe mătănii câteva scoici *(b)* și cochilii de Koris *(c).* Ambele, folosite de protochinezi ca monedă de schimb, simbolizează bogăția.

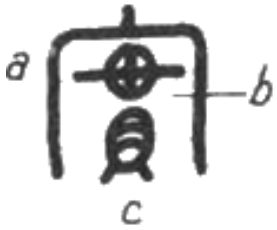


Fig. 3. Pictograma excesului de energie

Fig. 4. Pictograma vidului de energie

Hsu sau *vidul de energie (fig. 4)* este prezentat de doi oameni care, stând unul în spatele celuilalt, caută hrană pe pământul gol *(a),* pustiit de un tigru, care stă tolănit deasupra lor *(b),* după ce a devorat totul.

Dar *noțiunea de energie nu aparține în exclusivitate medicinii tradiționale.* Ea este o prezență efectivă în toate dicționarele științifice, sub diverse denumiri: energie luminoasă, calorică, chimică, magnetică, electrică, nucleară etc. Spre deosebire de energia tradițională sau suflul vital, care n-a fost încă obiectivizată, toate celelalte energii amintite mai sus pot fi sau percepute cu simțurile noastre (energia luminoasă sau calorică), sau detectate și măsurate cu aparate speciale (energia magnetică sau cea nucleară).

Pentru fiziolog energia este prezentată prin metabolismul celular, iar materia, prin totalitatea moleculelor. Deci energia (metabolismul celular) este tot o formă de existență a materiei (moleculele).

În toate ființele vii există o bipolaritate INN-IANG

Mijloacele terapeutice ale medicinii tradiționale chineze au un obiectiv principal: menținerea circulației energiei în mod armonios și continuu. Această energie, la ființele vii, are în permanență două fețe - INN și IANG - sau, pentru o mai ușoară înțelegere, doi poli - negativ și pozitiv.

Cei doi termeni INN și IANG, imposibil de tradus, în cadrul gândirii filozofice taoiste au o semnificație cu totul deosebită. INN și IANG sunt două contrarii care coexistă în permanentă, se condiționează și se întrepătrund, așa cum reiese din fig. 5.

Fig. 5. Simbolul bipolarității INN-IANG (negru=INN; alb=IANG)

Niciodată IANG sau INN nu există singure, ci mereu împreună, chiar dacă una din ele se găsește în cantitate foarte redusă; INN fără IANG sau IANG fără INN înseamnă moarte.

INN și IANG se găsesc pretutindeni, în toate ființele vii și în Univers, ca două forțe gemene, opuse și complementare. Perpetuarea lor în Univers este fără sfârșit.

INN este simbolul pământului, al nopții, materiei, întunericului, frigului, golului, liniștii, repausului, feminității etc.

IANG este simbolul cerului, al zilei, energiei, fuminii, căldurii, plenitudinii, zgomotului, mișcării, masculinității etc.

Omul, fiind plasat între cer și pământ, împrumută de la fiecare simbolurile respective: *capul este IANG, trunchiul IANG și INN, membrele inferioare INN, partea stângă a corpului IANG, iar cea dreaptă INN, partea anterioară INN, iar cea posterioară IANG.*

Meridianele sunt: 6 INN și 6 IANG.

Pentru elaborarea diagnosticului și stabilirea planului de tratament, medicul tradiționalist încadrează toate simptomele într-unul din cele două

tipuri: INN sau IANG.

Deosebit de interesante sunt și pictogramele acestor două categorii filozofice, concepute cu mii de ani în urmă.

IANG (fig. 6) este reprezentată printr-un zid de piatră (a), simbolul gândirii TAO, iar soarele (b) ca simbol al acțiunii pozitive.

Fig. 6. Pictograma categoriei *IANG.*

INN (fig. 7) este reprezentată prin același zid de piatră *(a),* un echer *(b),* o bucată de lemn *(c),* traversată de un vierme *(d),* care reprezintă simbolul acțiunii negative (distrugere).

Fig. 7. Pictograma categoriei *INN.*

Armonia din Univers și din corpul omului depinde de armonia celor două forțe. Perturbarea lor înseamnă boală, iar dispariția uneia dintre ele moarte.

Energiile circulă de-a lungul unor canale invizibile numite MERIDIANE

Prin corpul omului sănătos energiile circulă în mod armonios, cu cea mai mare regularitate. Ele nu circulă la întâmplare, ci prin niște canale, numite de vechii chinezi *Tching,* iar de occidentali, *meridiane*[1]. În corpul omului există o vastă rețea de canale, care se leagă între ele. Meridianele prin care circulă energia Iong (de nutriție) sunt în număr de

[1] Nume dat de Georges Soulie de Morant (1878-1955), în analogie cu meridianele globului pământesc, care sunt tot niște linii imaginare. Vorbind limba chineză, funcționarul de bancă S. de Morant este trimis, la vârsta de 20 de ani, să lucreze în China, unde, după mai mulți ani, este numit consul al Franței la Șanghai. Fiind impresionat de succesele acupuncturii în tratamentele holerei (cu ocazia unei epidemii), se hotărăște să urmeze cursurile de medicină tradițională. Astfel, el va fi primul occidental care primește „Diploma de maestru-medic" (1908). Reîntors în țară, aduce cu sine numeroase documente care aveau să-i servească mai târziu la redactarea unor tratate de acupunctură. S. de Morant a practicat acupunctura și a instruit numeroși medici, dornici să-și însușească milenara metodă terapeutică. La propunerea Academiei Regale Suedeze, S. de Morant s-a aflat și printre candidații pentru „Premiul Nobel" pentru medicină. Protestele confraților săi din Franța (că un nemedic nu poate primi acest premiu pentru medicină) l-au împiedicat să se numere printre prestigioșii laureați.

24 (câte 12 pentru fiecare jumătate de corp). Ele se numesc *meridiane principale.* Fiecare meridian principal are două trasee: unul intern, cu ajutorul căruia este în legătură directă cu organul pe care îl deservește, și altul extern, cu sediul în piele. Fiecare meridian poartă numele organului cu care este în legătură energetică, excepție făcând meridianele „Vase-Sex" și „Trei focare". Ambele au legături energetice cu funcțiile organismului. Astfel, primul este în legătură cu funcțiile organelor genitale și ale inimii, iar meridianul „Trei focare", cu funcțiile aparatului respirator, digestiv și genito-urinar.

Cele 12 meridiane principale, perechi, sunt: meridianul *plămânului* (P), meridianul *intestinului gros* (IG), meridianul *stomacului* (S), meridianul *splină-pancreas* (SP), meridianul *cordului* (C), meridianul *intestinului subțire* (IS), meridianul *vezicii urinare* (V), meridianul *rinichiului* (R), meridianul *vase- sex* (VS), meridianul *Trei focare* (TF), meridianul *veziculei biliare* (VB), meridianul *ficatului* (F).

În vechile tratate chinezești de acupunctură, meridianele purtau numele funcției organului căruia îi aparțineau, deoarece pe vremea aceea se punea accent numai pe fiziologia omului, nu și pe anatomie. Acest fapt s-a datorit interzicerii, secole de-a rândul, a disecției cadavrelor. Abia cu instaurarea dinastiei Song (960—1126) disecția cadavrelor a fost permisă, ceea ce a prilejuit publicarea de cărți nu numai cu conținut fiziologic, ci și medical. Până atunci cărțile medicale tradiționale interpretau fiziologia de pe pozițiile principiilor TAO.

Vechii chinezi cunoșteau zece funcții speciale și patru generale, printre ele numărându-se funcția de respirație, de evacuare, de digestie, de excreție, de secreție etc.

Tot de la vechii chinezi ne-a rămas și o interesantă ierarhizare simbolică a meridianelor, menționată și ea într-una din edițiile cunoscutului canon de medicină NEI-KING. Astfel:

- meridianul *cordului* este *regele;* de buna sa funcționare depind toate celelalte meridiane;

- meridianul *plămânului* reprezintă *miniștri;* el guvernează toate energiile, care se știe că se scurg prin piele, pe traseul extern al meridianelor;

- meridianul *veziculei biliare* reprezintă *tribunalul;* prin funcția sa va lua cele mai importante decizii;

- meridianul *ficatului* reprezintă *statul-major;* prin funcțiile sale el va elabora toate planurile de apărare ale organismului;

- meridianul *vase-sex este* stăpânul inimii, oferindu-i distracții și plăceri;

- meridianul *splină-pancreas* este *centrul ce furnizează idei;*

- meridianul *stomacului* reprezintă *depozitul energiilor alimentare;*

- meridianul *intestinului subțire distribuie energiile* în tot corpul, după ce le-a extras din alimente;

-meridianul *rinichiului* reprezintă *forța,* rinichiul fiind organul care muncește cel mai mult[1];

- meridianul *vezicii urinare* are funcția subalternului.

Vezica înmagazinează urina, produs final al energiilor consumate.

Pe lângă cele 24 de meridiane principale, în organism mai sunt nenumărate alte meridiane, numite *secundare,* care au legături între ele și cu meridianele principale. Dintre meridianele secundare amintim pe cele *curioase* și *tendinomusculare.* Dintre meridianele curioase, cele mai importante sunt: *Vasul de concepție* (VC) (situat pe linia mediană anterioară a corpului, de la pubis până la barbă) și *Vasul guvernor* (VG) (situat pe linia mediană posterioară, de la coccis la gingia superioară, după ce înconjoară capul). Aceste două meridiane - VC și VG - constituie *mica circulație a energiilor,* în timp ce meridianele principale, *marea circulație.* Ele au rolul unei supape, intervenind numai la nevoie, pentru reglarea energiilor, ori de câte ori se înregistrează perturbări într-unul din meridianele principale.

Meridianele tendino-musculare sunt situate deasupra pielii, exact pe traseul meridianelor principale care, după cum spuneam, se află în piele.

Privind pictograma meridianului *(tching),* ne vom da seama cum și-au imaginat vechii chinezi acest canal invizibil. Pictograma este redată în fig. 8, în care sunt reprezentate:

- o furcă de tors, în care stau înfipte două gogoși de mătase, din care ies două fire (ambele simbolizează bipolaritatea energiei care circulă prin meridian și succesiunea punctelor pe traseul său) *(a);*

- un curent de apă între două maluri, el simbolizând scurgerea energiei prin meridian (acest simbol a sugerat unor autori ideea comparației fluxului energiei prin meridian, cu influxul nervos sau

[1] În 24 de ore, în mod normal trec prin rinichi 1 500-2 000 de litri de sânge, pentru a fi filtrați.

scurgerea curentului electric) *(b);*

- simbolul creșterii și descreșterii fluxului energetic de-a lungul meridianului *(c).*

Fig. 8. Pictograma meridianului

Din complexitatea acestor simboluri reiese cât se poate de clar că exprimarea lor printr-un singur cuvânt, pentru occidentali, este foarte grea. Cunoscutul autor francez J. Lavier propune, pentru denumirea meridianelor superficiale, cuvântul *peridrom*[1], iar pentru cele profunde, *criptodrom*[2].

Pe meridiane se găsesc anumite puncte care, stimulate (prin înțepături de ac sau masaj), pot ameliora unele boli.

Cu mii de ani în urmă chinezii au observat că, ori de câte ori cineva se îmbolnăvea, anumite puncte de pe piele deveneau dureroase. Înțepând aceste puncte cu pietre ascuțite, cu așchii de lemn și, mai târziu, cu obiecte metalice ascuțite, confecționate din fier, aur și argint, obțineau ameliorarea anumitor suferințe. Apoi pentru tratamentul copiilor, din cauza durerilor produse de rudimentarele ace, punctele au fost stimulate cu ajutorul masajului digital.

Vechii chinezi au mai remarcat că, ori de câte ori un organ se îmbolnăvea, deveneau sensibile sau dureroase mereu aceleași puncte. Unindu-le, ei au obținut traseele externe ale meridianelor principale, pe parcurs descoperind și pe cele secundare.

Pe întreaga rețea de meridiane principale și pe cele două secundare (Vasul de concepție și Vasul guvernor) s-au descoperit aproape 800 de puncte, dintre care 100 fiind mai des folosite.

Secole de-a rândul acupunctura a fost practicată numai de *șamani* (medici-vraci), care au intrat în legendă pentru ușurința cu care localizau punctele. Se spune că *șamanii* percepeau fluxul energetic, emis de punctele active, cu ajutorul vârfului degetelor de la mână, pe care o plimbau pe piele, întocmai ca pe o antenă de detecție.

---

[1] Drum la suprafață (în l. greacă: *dromos* = drum, cale; *peri* = lângă).

[2] Drum în adâncime (în l. greacă: *cryptos* = adânc).

Fiecare meridian are un număr fix de puncte, stabilit cu mii de ani în urmă și rămas neschimbat până în zilele noastre. Punctele sunt situate în mici depresiuni ale pielii, prezente încă de la naștere și persistând toată viața. Ele dispar numai atunci când pe locul respectiv au survenit modificări: bătături, cicatrice, tumori sau înlocuirea regiunii respective cu un grefon de piele.

Cele mai importante, din punct de vedere terapeutic, se găsesc la extremitățile membrelor, sub coate și sub genunchi.

Pe piele se mai găsesc încă 400 de puncte, în afara meridianelor, numite de altfel puncte extrameridiane. Dintre acestea mai bine de jumătate se află localizate pe pavilionul urechii, folosite, așa după cum spuneam, pentru acupunctură.

Suprafața unui punct nu depășește 4 mm^2, iar în profunzime are un orificiu prin care intră în piele, vase și nervi.

După Dinier (1929), alți doi medici, J. Niboyet și Grall, demonstrează că punctele de acupunctură au proprietăți electrice, printre care o rezistență electrică scăzută. Proprietățile electrice au permis tehnicienilor să construiască aparate electronice, cu ajutorul cărora punctele pot fi detectate cu cea mai mare precizie. În lipsa unor astfel de aparate, practicienii localizează punctele cu ajutorul unor măsurători și repere anatomice.

Pe fiecare meridian se găsește un număr fix de puncte, ele având acțiuni diferite: dispersie, tonifiere, transfer de energie dintr-un meridian într-altul etc.

Punctele se notează cu inițiala meridianului căruia îi aparțin, la care se adaugă un număr de ordine. Numărul 1 îl va avea întotdeauna punctul care se află în locul unde începe traseul extern al meridianului. De exemplu, punctul F_1: F este inițiala meridianului ficatului, iar 1, numărul de ordine al punctului pe acest meridian. Această numerotare a punctelor nu există în China. Pentru chinezi fiecare punct poartă un nume în legătură cu topografia și acțiunea sa, a căror traducere exactă în alte limbi este foarte dificilă. Cele mai multe denumiri, mnemotehnice, folosesc numeroase metafore, extrem de sugestive: „Întâlnirea miresmelor” (IG_{20}), situat în apropierea aripilor nasului; „Primește lacrimile” (S_4), situat sub ochi, pe marginea inferioară a orbitei. În lucrarea de față punctele sunt notate cu denumirea lor în limba chineză, după o traducere a lui S. de Morant, cât și în mod clasic.

Punctele se stimulează prin diverse mijloace: cu acul[1], prin masaj, moxa[2], curent electric special[3], raze laser, câmpuri magnetice, vibrații sonore[4] , injectare de diverse substanțe (ser fiziologic, vitamina C, Boicil etc.).

De la vechii chinezi ne-a rămas și pictograma punctului *(Hsue)* (fig. 9), reprezentat printr-o cavernă care simbolizează locul de întâlnire al tuturor energiilor, o caracteristică a punctului activ.

Fig. 9. Pictograma punctului

Pe suprafața pielii sunt proiectate toate organele corpului

Și acest principiu, ca de altfel și restul celorlalte, este de neînțeles pentru occidentali. Cum de este posibil ca un organ să fie proiectat pe piele, printr-o linie imaginară, așa după cum am văzut la descrierea meridianelor, sau sub forma unui punct? Datorită cărui mecanism proiecțiile respective devin sensibile sau chiar dureroase, ori de câte ori organul respectiv se îmbolnăvește? Căror mistere se datorește posibilitatea proiectării intestinului gros pe membrul superior, a ficatului pe membrul inferior sau a veziculei biliare pe cap, trunchi și membrul inferior? Care este mecanismul proiecției, sub forma unui punct, a inimii, plămânului, ficatului, ochiului, piciorului, degetelor etc., pe ureche, față, ochi (iris), nas, palmă, talpă? Deocamdată avem la dispoziție explicațiile medicinii tradiționale chineze: toate aceste proiecții ale organelor, sub

---

[1] Acele sunt confecționate din oțel inoxidabil, aur și argint, lungimea lor variind între 1-10 cm și chiar mai mult, iar grosimea, între 0,2-0,3 mm. Se folosesc și ace foarte mici, în forma unei pioneze, care se lasă înfipte, în anumite cazuri, până la o lună de zile.

[2] Moxa este un tratament japonez *(Kao* în limba chineză). El definește tehnica folosirii căldurii locale prin arderea de frunze uscate de peliniță *(Artemisia vulgaris*), modulate în forma unui cilindru foarte subțire. Unul din capete, aprins, se ține deasupra punctului sau se aplică direct pe piele (mai rar). Din aceleași frunze uscate se mai fac mici sfere care, atașate la capătul acului înfipt și aprinse, îl va încălzi în profunzime, potențând astfel acțiunea acupuncturii.

[3] Primul care stimulează punctele cu ajutorul curentului electric este Sarladiere, un medic din armata lui Napoleon, considerat și părintele analgeziei prin acupunctură și electropunctură.

[4] J. Lamy stimulează punctele cu ajutorul sunetelor emise de un aparat special, prin intermediul unui vibrator punctiform, confecționat din aur sau argint. Metoda numită *fonoforeză* folosește 12 note ale unei game cromatice, în cinci octave. Frecvențele sunt imitate la pragul urechii umane; pentru a se evita agresivitatea ultrasunetelor.

formă de linie sau punct, sunt de natură energetică.

Existența unor zone dureroase, proiectate pe piele, cu ocazia îmbolnăvirii anumitor organe, este confirmată și de medicina occidentală, denumită și *medicina materiei.* La începutul secolului nostru, neurofiziologul englez H. Head stabilește pe piele anumite zone, care îi poartă numele, ce devin dureroase în caz de boală. Fiecărui organ bolnav îi corespunde o anumită zonă dureroasă. Folosindu-se de aceste observații, E. Dicke[1] și W. Kohlrausch[2] au masat aceste zone dureroase și nu mică le-a fost mirarea când au descoperit că suferința respectivului organ (în special durerile) a fost ameliorată. Așa s-a născut *masajul reflex,* de a acționa de la distanță, prin stimularea anumitor zone, asupra unui organ bolnav. Ulterior, zonele lui Head au fost stimulate cu ajutorul căldurii sau injectării locale de novocaină.

În practica medicală se întâlnesc destul de des boli care se manifestă sub forma unor dureri la distanță de organul bolnav. Așa, de exemplu, în boli de ficat se pot descoperi câteva puncte dureroase între omoplatul drept și coloana vertebrală; în angina pectorală, dureri în gât, maxilar sau ceafa. Desigur că aceste dureri proiectate au un alt mecanism, în contextul fiziopatologiei modeme, în comparație cu cea tradițională chineză, care, repetăm, ne spune că ele sunt proiecții energetice ale organelor.

Această teorie a reflectării organelor pe anumite segmente de corp are o vechime respectabilă. Conform unei teorii filozofice foarte vechi, de reflectare a macrocosmosului în microcosmos, chinezii și egiptenii considerau multe segmente ale corpului ca fiind locuri de proiecție a întregului organism. Astfel corpul omului este miniaturizat pe față, nas, ureche, ochi (iris)[3] (fig. 10), mână (fig. 11), talpă, spate etc. Cu excepția irisului, toate organele sunt proiectate pe aceste segmente, sub forma unor puncte care devin sensibile când organul respectiv se îmbolnăvește. Dacă

[1] Maseză din Germania, care descoperă masajul reflex (conjunctiv) în mod întâmplător, cu ocazia bolii sale: arterită obliterantă la membrele inferioare. Ea a reușit să-și amelioreze durerile cu ajutorul masării unor zone, la distanță de membrele inferioare.

' Medic german care descoperă masajul reflex muscular (masajul concomitent al pielii și mușchilor de dedesubt).

[3] Folosirea irisului (porțiunea colorată a ochiului) în scopuri diagnostice se face pentru prima dată în secoluf al XVII-lea, de către P. Meyens. Cel care pune bazele iridologiei modeme este I. Peczely (1822—1911). Metoda este foarte răspândită în țările occidentale. Ea este folosită, deocamdată, numai în scopuri diagnostice, modificările de relief, de culoare, de structură fiind caracteristice pentru multe boli.

aceste puncte sunt stimulate cu ajutorul acelor, se poate obține, de la distanță, ameliorarea unor suferințe.

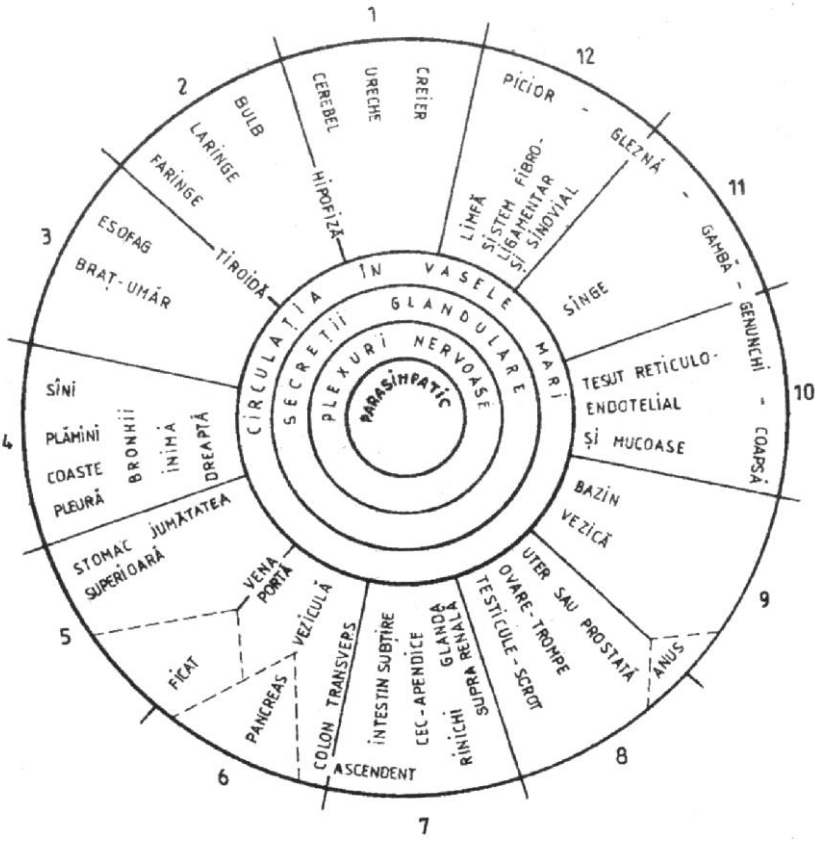


Fig. 10. Topografia irisului drept (după Gilbert Jausas).

Așa s-a născut microacupunctura, o metodă terapeutică eficace în multe boli, mai ales dacă se asociază cu macroacupunctura. Folosindu-se de proprietatea punctelor de a deveni sensibile în caz de îmbolnăvire, putem chiar diagnostica organul care este în suferință. Stimularea anumitor puncte de pe unele segmente poate fi făcută cu ajutorul masajului, executat cu vârful degetului. O astfel de metodă este foarte răspândită în țările Extremului Orient, cât și în America și Europa.

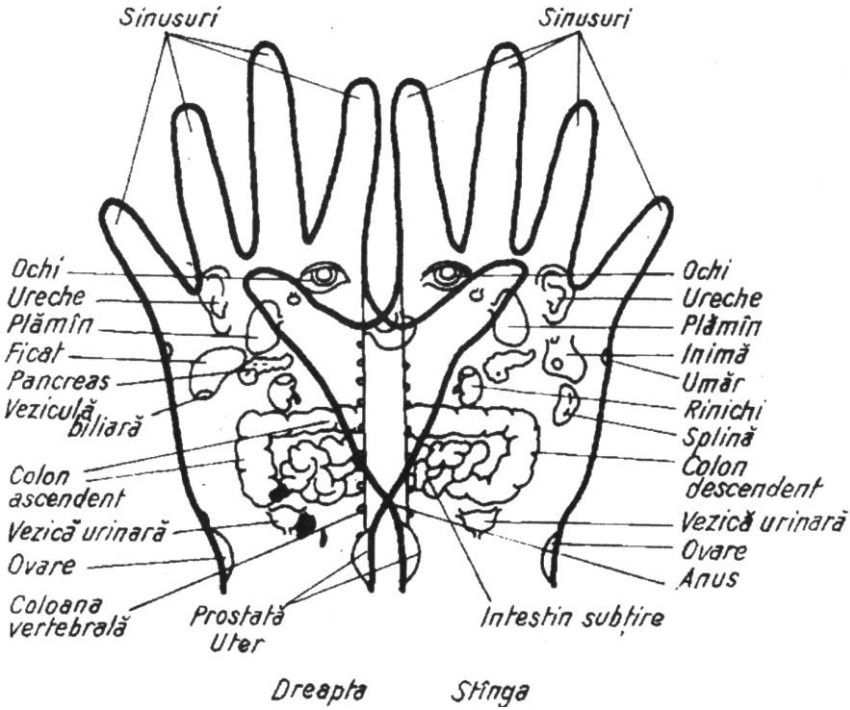


Fig. 11. Proiecția corpului în mâini (după Rahlp Alan Dale).

Medicul japonez K. Hirata a stabilit, în anul 1913, 12 benzi transversale pe pielea capului, gâtului, trunchiului, membrelor superioare și inferioare. Fiecare bandă transversală este locul de proiecție al întregului organism. Un alt medic japonez, Masunaga, a observat că, în caz de îmbolnăvire, anumite zone de pe spate sau abdomen își modifică consistența la palpare. Zonele respective devin mai dure când suferința organului proiectat la acel nivel este produsă de un exces energetic IANG și moi când îmbolnăvirea se datorește unui exces de energie INN. În funcție de tipul energetic diagnosticat va fi și manevra de masaj pe care o va folosi masorul: *dispersie* pentru tipul IANG și *tonifiere* pentru tipul INN.

Repetarea anatomică a întregului organism pe diferite segmente ale corpului, cât și bunele rezultate obținute prin microacupunctură sau micromasaj vor constitui, probabil, într-un viitor nu prea îndepărtat, subiecte de cercetare. Explicația fenomenelor respective, spun deja unii

oameni de știință, s-ar găsi în dezvoltarea embriologică a întregului organism. Ralph Alan Dale (S.U.A.) consideră că fiecare celulă are implicațiile întregului organism și, în felul acesta, s-ar putea spune că fiecare celulă ar putea fi un sistem de microacupunctură.

Viața se supune „Legii celor cinci elemente": apa-lemnul-focul-pământul-metalul, care se produc și se distrug fără încetare

Această lege de bază a gândirii chineze, enunțată cu 5 000 de ani în urmă, se aplică și azi în medicina tradițională. Grație acestei legi, numită și „Teoria celor cinci mișcări"[1], s-au stabilit primele legi fiziologice și patologice ale medicinii tradiționale chineze.

Conform acestei teorii, Universul este constituit din cinci elemente[2]: *apă, lemn, foc, pământ, metal.* Aceste elemente sunt într-o continuă mișcare, de producere și de distrugere reciprocă. Echilibrul Universului este menținut de aceste fenomene perpetue.

Producerea reciprocă a elementelor este cunoscută sub numele de *ciclul CHENG* (fig, 12).

APA (Chwei) a fost primul element, pictograma sa fiind alcătuită din cinci linii verticale. *APA* a produs *LEMNUL (Mou).* Explicația fenomenului: pădurile cresc numai cu ajutorul apei. Din pictograma apei a fost concepută (a crescut) cea a lemnului - cinci linii dispuse în forma unui copac.

LEMNUL, la rândul său, va produce *FOCUL (Hwo).* Explicație: focul se face numai cu lemne (la vremea aceea). Pictograma lemnului a „ars" și ea, din copac nemairămânând decât trunchiul și rădăcinile, ramurile desprinse arzând în poziție verticală, îndreptate spre cer.

FOCUL, la rândul său, va produce *PĂMÂNT (Ti).* Explicație: cenușa rămasă după arderea lemnului se va preface în pământ, din care va răsări o plantă, a cărei pictogramă este formată tot din cinci linii, într-o altă dispoziție.

PĂMÂNTUL produce *METALUL (Tchin).* Explicație: în fundul

---

[1] Termen stabilit de Nguen Van Nghi, medic și teoretician foarte cunoscut, cu domiciliul în Franța. El susține că termenul său este mai aproape de ideea mobilității, a schimbării celor cinci elemente (categorii).

[2] India budistă cunoștea patru elemente: pământul, apa, focul și vântul, fiecărui element corespunzându-i 101 boli. Galen Claudius, medic și filosof grec (131-201). distinge patru elemente: foc, apă, aer și pământ.

pământului se găsește metal sub formă de minereu. Pictograma metalului este o mină în ale cărei galerii se vede minereul.

METALUL produce *APA*. Explicație: metalele prin topire devin lichide. După ce s-a ajuns la apă, ciclul se reia la infinit.

Distrugerea reciprocă a elementelor este cunoscută sub numele de *ciclul KO* (fig. 12).

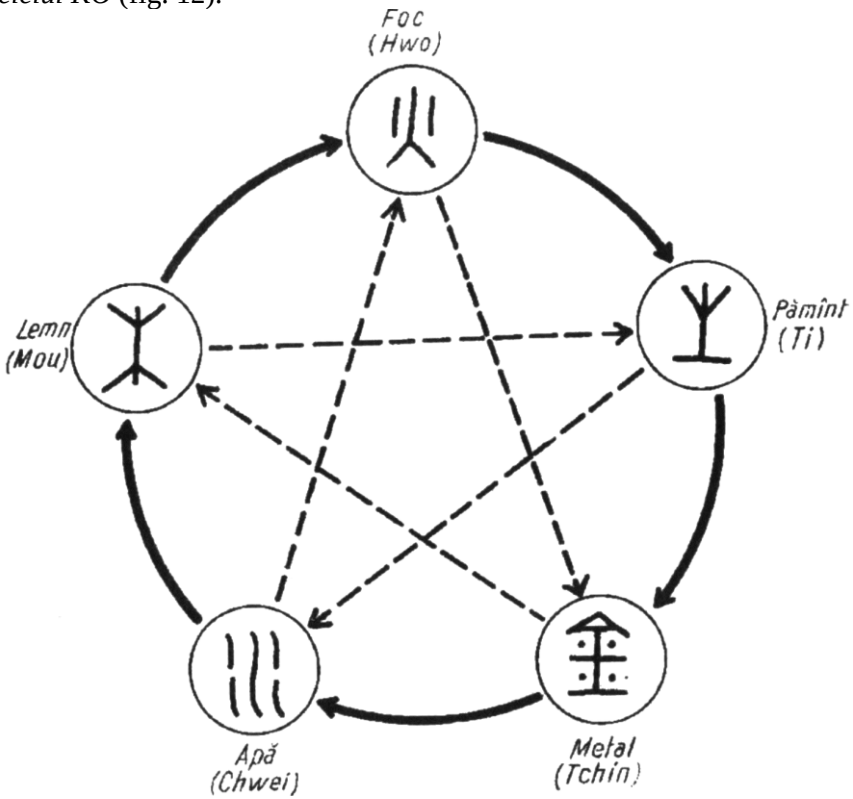


Fig. 12. Ciclul *Cheng* (săgețile cu linie continuă) produce; ciclul *Ko* (săgețile cu linie întreruptă) distruge.

Pentru a împiedica dominarea unui element de către altul, în vederea realizării unui echilibru perfect și continuu, cele cinci elemente nu numai că se produc reciproc, ci se și distrug. Astfel:

FOCUL va distruge (topi) *METALUL*. Explicație: metalul se topește numai cu ajutorul focului (temperaturilor înalte).

METALUL distruge *LEMNUL*. Explicație: lemnul se distruge (taie)

cu ajutorul instrumentelor confecționate din metal.

LEMNUL distruge *PĂMÂNTUL.* Explicație: vegetația luxuriantă, pădurile cu mii și mii de ani în urmă acopereau o mare suprafață a Chinei.

PĂMÂNTUL distruge *APA.* Explicație: apa de ploaie este absorbită de pământ.

APA distruge *FOCUL.* Acest fenomen nu .mai necesită explicații! Mii de ani, chinezii au luat în considerație numai patru elemente: *apa, lemnul, focul* și *metalul,* cel de al cincilea, *pământul,* având în schema timpului o poziție centrală. La vremea aceea prin pământ chinezii înțelegeau patria, numită Imperiul de mijloc, ea susținând cele patru elemente. O dată cu apariția unor noi concepții filozofice, pământul a fost proiectat la periferie, pe cerc, între foc și metal.

După observații de secole, chinezii au adăugat fiecărui element corespondențe și analogii pe care le-au găsit în natură și la om, așa după cum reiese din tabelul I.

Tabelul I

Corespondentele și analogiile celor cinci elemente

	LEMN	FOC	PĂMÂNT	METAL	APĂ
Anotimp	Primăvară	Vară	Sfârșit de vară și început de toamnă	Toamnă	Iarnă
Culoare	Verde	Roșu	Galben	Alb	Negru
Organe de simț	Ochi	Limbă	Gură	Nas	Urechi
Gust	Acid	Amar	Dulce	Picant	Sărat
Straturi ale corpului	Mușchi	Vase	Țesut subcutanat	Piele și pilozitate	Oase
Organe și meridiane	Ficat Veziculă biliară	Inimă Intestin subțire Vase-sex Trei focare	Splină Stomac	Plămân Intestin gros	Rinichi Vezică urinară

Acest tabel este incomplet, deoarece mai pot fi adăugate și alte noțiuni: puncte cardinale, climat, manifestări psihice etc.

Medicul tradiționalist folosește cele două cicluri pentru elaborarea diagnosticului și stabilirea unui tratament corect, în funcție de tulburarea energetică respectivă. Asociația tuturor noțiunilor menționate n-a fost

făcută la întâmplare, ci după îndelungate observații.

Fenomenele de producere sau distrugere reciprocă își găsesc corespondențe în fiziologia tradițională, de multe ori asemănătoare cu cea modernă, privind explicațiile anumitor procese. Un exemplu: pentru medicul tradiționalist hipertensiunea arterială este produsă de un exces energetic în meridianul rinichiului, care se găsește împreună cu gustul sărat, pe coloana elementului apă. Și pentru medicina modernă hipertensiunea, pe lângă alte cauze se datorește îmbolnăvirii rinichiului și consumului exagerat de sare. Oare organul și meridianul rinichiului cât și gustul sărat au fost ele asociate la întâmplare elementului apă?

Privind ciclul *KO,* de distrugere, se observă că apa distruge focul. Deci rinichiul, de pe coloana apei, distruge inima și vasele, de pe coloana focului. Acest fenomen este confirmat și de fiziopatologia modernă: hipertensiunea arterială (produsă de unele boli de rinichi și de consumul exagerat de sare, de pe coloana apei) distruge inima și vasele (situate pe coloana elementului foc).

Desigur, mai pot fi date și alte exemple cu astfel de interpretări, pentru a demonstra logica „Legii celor cinci elemente". Interpretarea tuturor fenomenelor este însă cu mult mai complexă, în cadrul gândirii tradiționale chineze, față de cea prezentată, pentru care s-a făcut apel la anumite imagini și expresii, în speranța unei mai bune înțelegeri.

Sănătatea înseamnă scurgerea armonioasă a energiilor prin corp, iar boala, orice perturbare survenită în circulația lor

Din cele expuse până acum am văzut că sănătatea este condiționată de echilibrul energiilor INN și IANG, rezultat dintr-o scurgere armonioasă prin toate meridianele corpului. Sănătatea mai depinde, în mare măsură, și de rezonanța energiilor macrocosmosului cu cele ale microcosmosului uman. Ruperea acestor echilibre energetice va produce boala. Cauzele dezechilibrelor energetice, deci ale bolilor, sunt: energiile perverse cosmice, energiile perverse curioase, energiile psihice, energiile alimentare, oboseala, relațiile sexuale exagerate, traumatismele, microbii, intoxicațiile, ereditatea. Dintre toate aceste cauze, trei grupe sunt mai importante, și anume: energiile perverse cosmice (ca vin din cosmos), energiile psihice (care sunt legate de om) și energiile alimentare (care vin din pământ).

Energiile perverse cosmice (pentru medicina modernă, factorii

agresivi externi) simt: vântul, căldura, umiditatea, focul, uscăciunea, frigul. Tot aici mai pot fi încadrate energiile perverse curioase: frigul sau căldura prea mare, în contrast cu anotimpul respectiv, ca, de exemplu, o primăvară timpurie sau o iarnă cu zile neobișnuit de călduroase.

Energiile psihice (pentru medicina modernă, stresurile zilnice) sunt prezentate de stările emoționale: bucurie, mânie, spaimă, tristețe, obsesii etc.

Energiile. *alimentare* (pentru medicina modernă, abuzurile alimentare sau nerespectarea unui regim dietetic) sunt reprezentate de alimentele inadecvate pentru anumite organe: dulci, pentru splină și pancreas, sărate, pentru rinichi etc.

Restul cauzelor pot fi încadrate într-una din aceste grupe. Până când boala devine manifestă, sistemul energetic de apărare al organismului intervine în mai multe etape. In prima fază a agresiunii externe organismul se apără cu ajutorul energiei *Wei,* care circulă prin meridianele superficiale (tendino-musculare). Dacă agresiunea continuă sau creste în intensitate, energia *Wei* nu mai poate face față și dezechilibrul energetic se va extinde la nivelul meridianelor, care sunt localizate mai profund. În acest moment, pentru reechilibrarea energiilor vor interveni meridianele „Vasul de concepție" (VC) și „Vasul guvernator" (VG). Aceste meridiane sunt adevărate supape de siguranță, atât pentru excesul de energie, cât și pentru vidul de energie. Dacă nici cu ajutorul lor echilibrul energetic nu va fi restabilit, boala (dezechilibrul energetic) se va extinde la nivelul organelor interne. În această fază vor apărea și primele semne evidente ale bolii.

Medicina energetică nu așteaptă niciodată această ultimă fază, ci va interveni, prin diverse mijloace (acupunctură, masaj, gimnastică și alimentație energetică), încă din primele faze. „A aștepta apariția bolii înseamnă să-ți vină setea pentru a începe să sapi un puț", spune un vechi aforism chinez. Vechii chinezi considerau că numai un medic inferior se ocupă de tratarea bolilor deja apărute. Multă vreme, în China, medicii de familie își primeau onorariul atâta timp cât nu aveau de îngrijit nici un bolnav; de îndată ce un membru al familiei se îmbolnăvea, îi înceta și onorariul!

Se observă deci că obiectivul major al medicinii tradiționale este începerea tratamentului cât mai precoce sau chiar mai înainte ca boala să se fi produs. Pentru acest considerent, toate terapiile energetice, inclusiv

presopunctura, sunt considerate profilactice[1], eficiența lor fiind maximă în stadiul funcțional al bolilor și nu în stadiile tardive, când leziunea deja s-a constituit, într-o asemenea situație terapiile energetice pot influența, în cel mai fericit caz, unele simptome ca: durere, insomnie, febră.

[1] China este socotită leagănul medicinii preventive sau „arta de a prelungi viața“ *(Che Cheng)*. Îmbolnăvirea era socotită ca o „tăiere a propriului trunchi“ sau „răzvrătire împotriva propriei tale rădăcini“.

DIAGNOSTIC ENERGETIC

Ori de câte ori a survenit îmbolnăvirea, v-ați prezentat la medic, căruia i-ați expus semnele bolii (simptomele subiective). Acesta, după ce v-a examinat, constatând anumite modificări la nivelul organului bolnav (simptome obiective), v-a mai prescris anumite analize de laborator, pentru elaborarea unui diagnostic cât mai precis. Acest diagnostic reflectă modificările survenite la nivelul organului bolnav, în intimitatea celulelor sale. Tratamentul pe care vi l-a recomandat a urmărit refacerea integrității morfologice și funcționale a organului bolnav. Pentru aceste motive, o astfel de medicină se mai numește și *medicina materiei.*

Dacă pentru aceeași boală v-ați fi prezentat în cabinetul unui medic traditionalist, ați fi observat că examenul său este diferit de cel al confratelui modern. Diagnosticul său ar fi exprimat dezechilibrul energetic depistat, iar tratamentul ar fi urmărit, prin mijloacele amintite, restabilirea sa. Pentru aceste motive, o astfel de medicină mai este numită și *energetică.*

Un medic tradiționalist se ghidează și azi după cele patru criterii ale unui diagnostic corect, enunțate către sfârșitul ultimului mileniu, de către vestitul medic *Pien Tsio* (407-310 î.e.n.): 1 - *Wag* (a privi); 2 - *Ting* (a asculta); 3 - *Wen* (a întreba; 4- *Tsie*[1] (a luat pulsul). Trebuie spus că la acest ultim criteriu se mai încadrează și palparea punctelor și meridianelor.

În legătură cu examinarea bolnavului, iată ce se spune într-unul din capitolele cunoscutei opere NEI-KÎNG: „Culoarea, pulsurile, simptomele formează un tot, întocmai ca vocea și ecoul, rădăcina și frunzele unui arbore...”

[1] Părintele pulsologiei chineze este socotit *Biart Que,* care ar fi trăit în secolul al V-lea î.e.n. Maestrul său *Zhang-Sang* i-ar fi încredințat multe din „rețetele sale secrete“. Pulsologia diagnostică au mai practicat-o și alte civilizații străvechi: Ayur- vedică (Hindu) și Unani (Iran). Mulți cercetători încearcă să explice pulsologia energetică apelând la „efectul Coandă“, enunțat după un îndelungat studiu al circulației lichidelor prin conducte.

Fig. 13. Semnele diagnostice ale feței, după tradiționaliștii japonezi (J. Rofidal).

Cu ajutorul *privitului (Wang)* se pot descoperi unele modificări morfologice la nivelul unor segmente ale corpului, așa după cum se poate observa în fig. 13.

Cu ajutorul *ascultării (Ting),* medicul tradiționalist interpretează din punct de vedere energetic vocea, respirația, tușea, sughițul, eructațiile (râgâieli) etc. La acest criteriu se încadrează și mirosul1 .

Cu ajutorul *întrebărilor (Wen),* medicul află cum a început boala, cum se hrănește sau se odihnește bolnavul. De o mare importanță sunt și relațiile sexuale.

Cu ajutorul *palpării pulsului (Tsie)* se poate depista mult mai ușor dezordinea energetică din organism. Metoda cere foarte multă

[1] în tratatele vechi chinezești se descriu diverse mirosuri corporale cu valoare diagnostică.

îndemânare, deoarece sunt 28 de forme de puls, fiecare reprezentând o anumită stare energetică a unui organ.

În legătură cu cele patru criterii de diagnostic, într-una din edițiile NEI-KING se scrie: „Cel care cunoaște boala prin privit este inteligent, prin ascultat și miros perspicace, prin întrebări abil, iar prin palpare ingenios".

Și pentru vechii chinezi diagnosticul la copii era foarte greu de stabilit, deoarece nu se puteau folosi toate cele patru criterii amintite, *Wen* (a întreba) lipsind cu desăvârșire, iar *Tsie* (a lua pulsul) era foarte anevoios la vârstele mici. Pentru aceste considerente pediatria se mai numea și Ya-Ko (specialitatea mută).

Diagnosticul energetic oglindește următoarele dezechilibre energetice: global (între energia INN și IANG, una din ele predominând întotdeauna în caz de boală), parțial (între diferite părți ale corpului) și local (la nivelul unui meridian). Și în aceste ultime două cazuri, una din cele două energii va predomina în timp de boală.

CUM PUTEȚI DEVENI UN BUN PRESOPUNCTOR

După lunga călătorie pe urmele masajului, iată-ne ajunși la primul capitol practic al acestei cărți: „Cum puteți deveni un bun presopunctor".

Mai înainte de a descrie manevrele acestei metode, la îndemâna oricui, pentru simplitatea lor, trebuie să cădem de acord asupra termenului ce le va defini. În literatura de specialitate se folosesc frecvent termenii de *timpressing* și *akupressur,* ambii derivați din *acupuncture*[1]. Considerăm ambii termeni inadecvați, întrucât metoda, după cum veți vedea îndată, nu folosește acul, pentru a nu mai comenta și celălalt nonsens, presiuni cu acul!

Suntem adepții noțiunii de *presopunctură,* termen ce definește cel mai corect metoda: presiuni asupra punctului. Nu suntem de acord nici cu termenii de *digitopresură* sau *digitopunctură,* întrucât punctele pot fi masate nu numai cu degetul, ci și cu unghia sau cu instrumente ocazionale, ca: baghetă de lemn sau de sticlă, stilou etc. Punctele vor fi masate, bineînțeles, cu capătul rotunjit al acestora.

Presopunctură poate fi executată de oricine, iar micromasajul chinezesc numai de către un specialist, el fiind ceva mai complicat, deoarece se adresează atât punctelor, cât și meridianelor. Micromasajul se practică pe scară mare în China, atât de către masori, cât și de acupunctori. Aceștia folosesc unul sau mai multe degete, unghia, cât și instrumente speciale[2].

În ambele cazuri (micromasaj și presopunctură), spun specialiștii, cele mai bune rezultate se obțin cu vârful degetului sau cu unghia, deoarece la nivelul lor, energiile INN și IANG sunt într-un echilibru aproape perfect. Datorită acestui fapt, transmiterea energiilor, în caz de exces sau vid, se face mult mai bine, mai ales dacă și pielea va fi uscată.

---

[1] Termenul derivă din latinește *(acuș* = ac; *punctum* = punct), fiind creat de călugării iezuiți care au făcut parte dintr-o misiune științifică, trimisă în China de către Regele Soare (Ludovic al XlV-lea).

[2] Cele mai folosite sunt: *Yuan Tchen,* o baghetă prevăzută cu o mică bilă de fildeș la unul din capete; *ruleta chinezească,* cu ajutorul căreia se masează meridianele, prin apăsare; *sapecă,* o monedă metalică cu un orificiu pătrat la mijloc, cu ajutorul căreia se apasă pe regiunea cu punctul respectiv; *mai de lemn,* de dimensiuni foarte reduse, cu care se lovește regiunea pe care se află punctul; *o lingură specială din porțelan,* încălzită în apă fiartă, cu care se lovește regiunea cu punctul respectiv.

Unghia mai are o calitate, aceea de a fi un bun izolant electric, proprietate conferită de țesutul cornos din care este formată. Degetele de la picioare au și ele aceleași calități, dar manipularea lor este imposibilă, totuși, unii masori din Extremul Orient masează punctele erotice cu degetele de la picioare, în speranța unui rezultat optim[1] .

Tehnica

Pentru un tratament de durată se impune *o convorbire cu bolnavul,* căruia i se va explica în ce constă metoda. Cooperarea sa are o deosebită importanță pentru reușita tratamentului.

Încăperea în care se va efectua tratamentul trebuie să fie spațioasă, luminoasă, suficient de încălzită și fără asistență publică.

Poziția bolnavului va fi cât mai comodă, culcat sau așezat, dar niciodată în picioare.

Persoana care execută un astfel de tratament va avea o poziție cât mai comodă, cu ambele mâini libere si, bineînțeles, curate.

Pielea pe care se află punctele respective trebuie să fie sănătoasă, orice erupție, leziune, bătătură, cicatrice sau tumoare constituind unele din puținele contraindicații ale presopuncturii. Tot o contraindicație o constituie regiunea care nu mai prezintă pielea inițială, ci un grefon, chiar dacă a fost prelevat de la bolnavul respectiv.

Dacă toate aceste condiții sunt îndeplinite, se poate trece la primul timp al presopuncturii, care constă în *reperarea (localizarea) punctelor.* Ea este mult ușurată prin faptul că în carte sunt prezentate desenele schematice pentru fiecare boală cu menționarea anumitor repere anatomice (oase, mușchi, tendoane) și unele măsurători.

[1] în China antică piciorul femeii era considerat ca fiind partea cea mai secretă a corpului, fapt pentru care era ascuns vederii. De aici și semnificația sa erotică. Din

secolul al V-!ea. apare moda piciorului mic și deformat, pentru a cânii realizare, între vârsta de 4—8 ani, se foloseau bandaje strânse și permanente. Pentru un asemenea picior, lung de 14 centimetri și lat de 6 centimetri, se purtau pantofi în „corn de lună". Aceste picioare deformate au inspirat secole de-a rândul pe poeți, ele fiind „Nuferi de aur", „Crini de aur". Moda piciorului mic a dăinuit, în ciuda a numeroase legi severe, până în anul 1912.

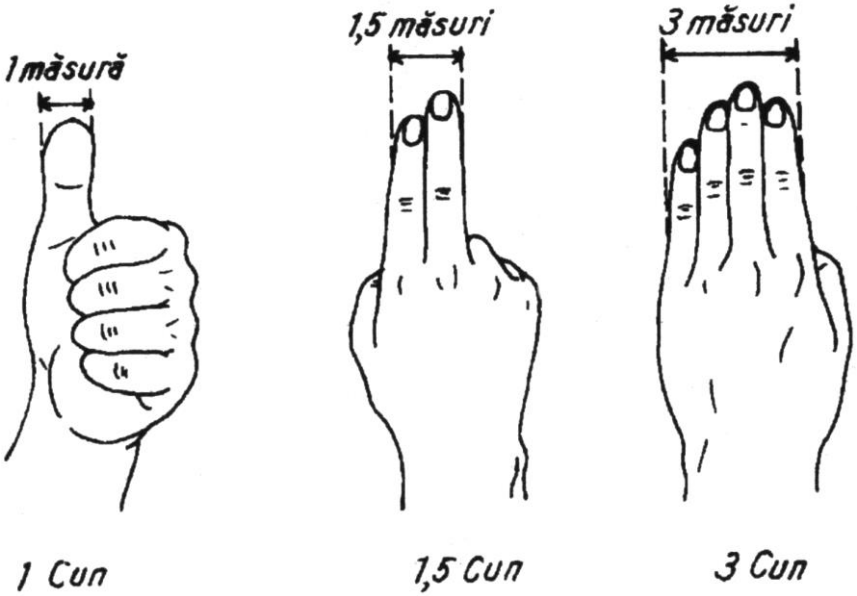


Fig. 14. Unități de măsură: *Cun* (după autori chinezi).

Pentru măsurători am ales o unitate de măsură folosită pe scară mare în China, numită CUN. Așa după cum se poate observa din fig. 14, *1 CUN este egal cu grosimea degetului mare de la mâna bolnavului; 2 CUN, cu grosimea degetelor arătător și mijlociu, iar 3 CUN, cu grosimea degetelor arătător, mijlociu, inelar și mic, lot de la mâna bolnavului. Pentru ușurarea măsurătorilor, grosimile respective vor fi transpuse pe o bucată de hârtie, care va fi folosită pentru o asemenea operație.*

Pentru mai multă operativitate, în lucrarea de față, CUN-ul va fi denumit *măsură.*

După localizarea punctului, va urma *masarea acestuia.* ()peraţia respectivă poate fi efectuată cu vîrful degetului sau cu- unghia. În funcție de indicație, un punct poate fi masat prin manevră de *dispersie* sau *tonifiere.*

Dispersia se va folosi în cazul suferințelor provocate de un exces de energie [1]. Cu vârful degetului, din poziție oblică (fig. 15), se masează sau se apasă prin înșurubare, în sens opus mișcărilor acelor de ceasornic, blând (ușor) superficial, fiecare manevra având o durată mare.

Fig. 15. Manevra de dispersie executată cu vârful degetului.

O dispersie bine executată va fi urmată de înroșirea pielii, scăderea sensibilității și tonusului muscular local.

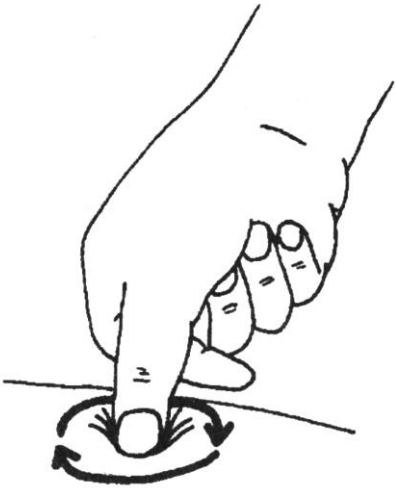


Fig. 16. Manevra de tonifiere executată cu vârful degetului.

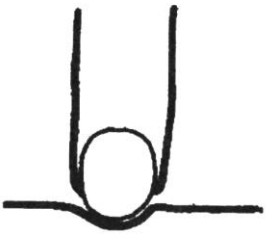


Fig. 17. Manevra de tonifiere executată cu unghia.

Tonifierea se folosește pentru bolile datorite lipsei de energie[2]. Această manevra se poate executa cu vârful degetului (fig. 16) sau cu unghia (fig. 17), ambele din poziție verticală. Se va masa sau apăsa circular, în sensul de învârtire al acelor de ceasornic, energic, profund,

[1] Aceste suferințe în termenii medicinii moderne poartă prefixele: hiper, poli, tahi (hipertonie, poliurie, tahicardie).

[2] Aceste suferințe în termenii medicinii moderne poartă prefixele: hipo, oligo,, bradi (hipotonie, oligurie, bradicardie).

fiecare manevră având o durată scurtă. Tonifierea bine executată va fi urmată de paloare, creșterea sensibilității și tonusului muscular local.

Multi practicieni acordă importanță numai forței cu care se masează (slabă, pentru dispersie, și puternică pentru tonifiere) și nu sensului mișcărilor.

Pentru orice suferință vor fi masate ambele puncte situate pe cele două brațe ale meridianului respectiv, pereche.

Porțiunea de piele pe care se află punctele ce urmează a fi masate trebuie să fie uscată sau pudrată cu talc. Unii profesioniști folosesc esențe de plante, cu efect stimulant, vasodilatator etc., in funcție de scopul urmărit. Aceste esențe aromate pătrund în piele în timpul masajului[1] . Se mai pot folosi, de asemenea, și medicamente, care se vor încorpora în diverse lichide.

Durata unei ședințe de presopunctură va fi de 5-10 minute. De obicei, în acest interval de timp dispare și durerea de la nivelul punctului, semn că ședința poate fi terminată. În funcție de caz, *se pot executa până la 3 ședințe pe zi.* Se spune că 3 ședințe de presopunctură, bine executate, valorează cât o ședință de acupunctură.

Presopunctura poate fi folosită fie ocazional, sub forma unui tratament de urgență, fie sub forma unuia de durată. În cea de a doua circumstanță *se practică mai multe cure,* în funcție de boală. Între cure, se va păstra un interval de două săptămâni. *O cură va cuprinde 10-15 ședințe.*

J.L Lavier (Franța) recomandă reducerea numărului de ședințe primăvara și toamna, deoarece în aceste anotimpuri transferul de energie, în timpul masajului, se face mult mai ușor, energiile *Iang* și *Inn* fiind în proporții egale. Dimpotrivă, iama și vara, când diferența dintre cele două energii este mare Și transferul mult mai anevoios, se recomandă mult mai multe ședințe. Pentru aceleași motive, timpul optim de efectuare a presopuncturii este dimineața și spre sfârșitul după-amiezii. Niciodată nu se va masa imediat după masă. Tot J.L. Lavier ne mai spune că masajul punctelor este mult mai eficient în perioadele cu lună nouă sau plină.

---

[1] Puterea de difuziune a esențelor de plante prin piele era cunoscută încă din Evul Mediu. Se spune că răufăcătorii, care se adăposteau pe sub podurile Senei, ofereau trecătorilor naivi, spre vânzare, la prețuri derizorii, mănuși. Mai înainte, însă, de a le proba, mănușile erau bine îmbibate cu substanțe puternic mirositoare și amețitoare. În telul acesta unii clienți amețeau, în timp ce probau mănușile, stare de care profitau așa-zișii vânzători. Aceștia, după ce-și jefuiau victima amețită, dispăreau.

Presopunctura nu se aplică bolnavilor de inimă și psihici gravi, subiecților prea slăbiți sau obosiți, celor în stare de ebrietate (cu excepția manevrelor indicate pentru beție și menționate la capitolul „Alcoolism"), *gravidelor în ultimele luni de sarcină.*

Presopunctură este ineficientă dacă bolnavul a efectuat în trecutul foarte apropiat un tratament cu raze X sau a fost supus la examene radiologice, la tratamente cu cortizon, tranchilizante, hipnotice.

Dacă bolnavul nu suportă presopunctură, tratamentul se va întrerupe, urmând a fi reluat la o dată ulterioară.

Dacă pe parcursul tratamentului i se va face rău bolnavului, tratamentul va fi întrerupt imediat și se va interveni de urgență, apelând la manevrele indicate la Capitolul „Lipotimie".

Manevrele *Shiatsu*[1] indicate la anumite capitole, pot fi executate după metoda cea mai ușoară, T. Namikoshi. Această metodă, asemănătoare cu presopunctură, are o acțiune generală de echilibrare a energiilor și una locală, de conversie a acidului lactic, responsabil de producerea contracturilor, în glicogen, în proporție de 80%.

Fig. 18. Manevra *Shiatsu* executată cu pulpa degetului (după T. Namikoshi).

În felul acesta Shiatsu contribuie la diminuarea oboselii, până la dispariția sa totală.

Manevra constă din presiuni continue, cu pulpa degetului, pe punctul respectiv, timp de 5-7 secunde, după care urmează o pauză, de relaxare totală, de 3-4 secunde. Ambele manevre se execută succesiv, timp de 3 minute.

Profesioniștii japonezi prelungesc ședința până la o oră, în urma căreia durerile dispar complet.

Presopunctura, cu răbdare[2] și corect practicată, poate fi de folos în foarte multe suferințe, așa după cum reiese din analiza statistică a cunoscutului profesionist american Pedro Chan: 75% rezultate pozitive în migrene, insomnii, dureri reumatice și tulburări psihice minore, 65% în

[1] Termen japonez *(shi* = deget; *atsu* = presiune).

[2] „Răbdarea preface frunza de dud în mătase", ne spune un proverb chinez.

tulburările aparatului genital și digestiv.

Impresionați de bunele rezultate, atât ale acupuncturii, cât și ale presopunctură, mulți le consideră panacee [1] , renunțând la remediile clasice. Subliniem din nou că ambele metode terapeutice obțin succese numai în stadiile funcționale ale bolii. Odată leziunea constituită, ele rămân fără rezultat.

Ambele metode, judicios folosite, vă pot scuti de consecințele nefaste ale unor medicamente. Mai degrabă un masaj bine efectuat pe mână, cap sau talpă, decât un pumn de antinevralgice și somnifere și riscul unei boli iatrogene.

[1] Cuvântul derivă de la Panaceea, fiica lui Esculap. În antichitate medicii greci au pus sub protecția sa plantele medicinale care aveau numeroase calități terapeutice, ca de exemplu: salvia, usturoiul, ceapa, varza etc. Acest termen a fost preluat și de romani. Cu vremea, respectivele plante s-au numit *panacee* (bune la toate). Termenul a intrat în vocabularul medical, definind astfel remediile cu calități multiple. Pentru a-i întări sensul, i s-a mai adăugat adjectivul „universal".

GHID TERAPEUTIC

Și acum, după ce tehnica presopuncturii a fost învățată și suntem siguri de aceasta, întrucât manevrele sale sunt foarte ușor de executat, să vedem care sunt beneficiarii săi. Dar, mai înainte să-i prezentăm, cu riscul de a ne repeta, reamintim și subliniem chiar că *presopunctura nu poate substitui tratamentul indicat de medic*. Ea poate fi folosită, însă, ca o metodă adjuvantă. Sunt, totuși, așa după cum se va vedea, și suferințe, desigur ușoare, care pot beneficia în exclusivitate de presopunctură. Dacă în asemenea cazuri presopunctura rămâne fără rezultat ea nu trebuie continuată și nici consultul medicului amânat.

Ca metoda să poată fi la îndemâna oricui, au fost alese punctele cel mai ușor de reperat și totodată eficace. Fiecare punct, pe lângă notația clasică, poartă o anumită denumire, de cele mai multe ori în legătură cu topografia sau acțiunea sa. În felul acesta ele vor fi mult mai ușor memorate.

În lucrarea de față veți mai găsi câteva capitole despre masajul anumitor puncte situate pe unele segmente ale corpului: talpa și mâna. Pentru ca metoda să fie cât mai eficientă, în aceeași ședință se va masa punctul „clasic" de acupunctura și unul din punctele situate pe talpă sau mână. În felul acesta rezultatele vor fi mult mai bune, întocmai ca macroacupunctura și microacupunctura, efectuate simultan.

Așadar, iată-ne în fața părții a doua a acestei lucrări - practica presopuncturii. Simpla lectură a primei părți să fi fost oare un argument convingător, pentru a vă decide să recurgeți la acest mijloc terapeutic atât de nenociv? Greu de presupus un asemenea mare succes!

Și totuși, numai pentru această calitate merită să încercați, deoarece: „Un sfat când nu este rău, spunea Goethe, nu-l voi disprețui".

Aerofagia

Unele persoane, nu prea multe la număr, în timp ce mănâncă vorbesc sau fumează, înghit aer. Se spune despre acești „mâncători" de aer că sunt bolnavi de *aerofagie*. Ei acuză, în special după mese, balonări, palpitații, un gol în capul pieptului sau un nod în gât, care dispare mâncând. Toate aceste senzații neplăcute se datoresc acumulării unei cantități mari de aer la baza esofagului, care va fi totuși eliminat în afară, după un oarecare timp. Aerofagia nu trebuie confundată cu *aerogastria*

(acumulare de gaze în stomac) sau cu *aerocolia* (acumulare de aer în intestinul gros).

De multe ori aerofagia poate fi un semn revelator pentru ulcerul gastric sau litiaza biliară (piatră la ficat).

Aerofagia poate fi totuși evitată, dacă se vor respecta următoarele sfaturi:

– mestecatul alimentelor să se facă cât mai încet posibil, evitând în acest timp orice conversație;

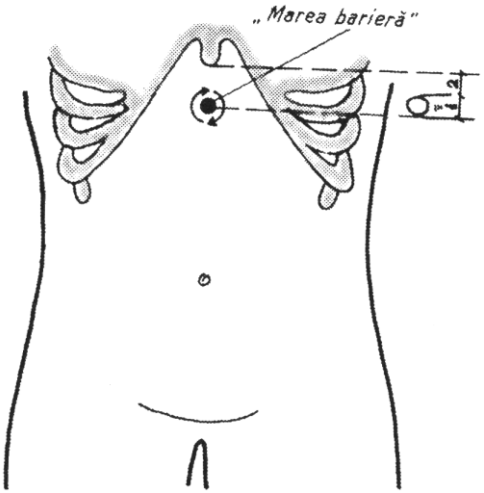


Fig. 19

– lichidele să fie consumate cu paiul;
– să se suprime băuturile alcoolice, gazoase și alimentele suculente;
– interzicerea fumatului și a mestecatului de gumă;
– după fiecare masă repaus la pat, cu fața în jos, timp de 30 de minute;
– exerciții permanente de respirație adâncă.

• Pe lângă aceste măsuri, de un mare folos poate fi și masajul punctului „Marea barieră" – VC14 - (fig. 19), situat la 2 măsuri sub vârful osului stern - tonifiere.

Alte indicații[1]: vărsături - *dispersie;* reanimare prin metoda Kuatsu - *tonifiere*.

[1] Se referă la îngrijirea altor boli prin masarea aceluiași punct.

Alcoolismul[1]

Când Pasteur spunea că vinul este un aliment, se referea, bineînțeles, la un consum moderat. Dacă la vremea aceea s-ar mai fi știut că licoarea lui Bachus conține peste 250 de substanțe, printre care numeroase vitamine, oligoelemente, enzime, acizi etc., i s-ar mai fi adăugat și atributul de „medicament".

Dacă un pahar de vin este binevenit la fiecare masă, un consum peste măsură se va răsfrânge, cu trecerea anilor, în mod sigur asupra sănătății, ciroza hepatică, *delirium tremens* fiind cele mai cunoscute consecințe ale *alcoolismului* cronic.

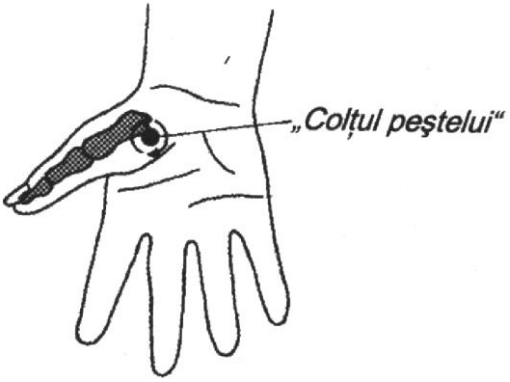


Fig. 20

Cei mai mulți asociază consumul de alcool ideii de distracție, de plăcere, transformate cu vremea în obișnuință. Consumul de alcool peste măsură, fie și ocazional, va goli „acumulatoarele" organismului ce întreține forța, reflexele, voința, moralul. Beția, căci despre ea este vorba, devine, așa cum spunea Seneca[2], „o nebunie voluntară".

Și pentru asemenea ocazii, de nedorit, când, „omul a fost băut de vin"[3], medicina tradițională își are remediile sale, printre care *masarea următoarelor puncte:*

- *„Colțul peștelui"* – P10 - (fig. 20), situat la baza degetului mare, pe palmă[4] - *tonifiere.*

Alte indicații: indigestie - *tonifiere.*

- *„ Valea adunării"* – VB8 - (fig. 21), situat la o măsură deasupra

[1] Cuvântul alcool este de origine arabă, el derivând de la kohl. După unii autori ar deriva de la *al-gaoul,* cuvânt menționat în Coran, care ar reprezenta substanța ce „îmbată", pe care o conține vinul.

[2] Filozof latin (4 î.e.n.-65 e.n.).

[3] Un proverb japonez spune: „Cu primul pahar omul bea vin, cu al doilea vinul bea vin, iar cu al treilea vinul îl bea pe om".

[4] În Extremul Orient delincvenții beți sunt conduși spre locul de „trezire", ținuți strâns de mână, apăsându-se foarte puternic în acest punct, cu unul din degete.

urechii - *tonifiere.*
Alte manevre - strângerea puternică a vârfului nasului sau apăsare puternică cu unghia în șanțul de pe vârful său; masaj tonifiant în jurul ombilicului (buricului).

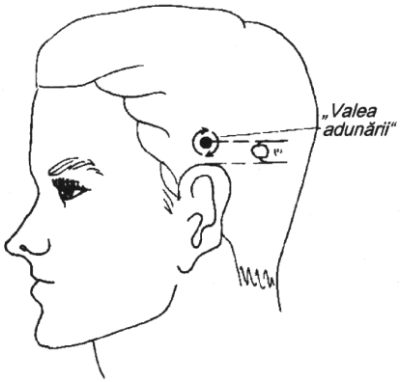


Fig. 21

Alergia

Alergia este un cuvânt care a intrat de mult timp și în vocabularul marelui public. Nu de puține ori auzim în jurul nostru fraze ca acestea: „Nu mănânc ouă că fac alergie"; „Vă mulțumesc pentru flori, dar nu le pot duce acasă, deoarece sunt alergică la polen"; „Nu-mi prescrieți penicilină că era să mor dintr-o injecție; medicul meu mi-a spus că sunt alergic la acest antibiotic"!

Dar ce este această alergie[1], de care se tem atât de mult unii oameni? Este reacția anumitor organisme la contactul repetat cu unele substanțe, numite *alergene,* care se găsesc în anumite alimente (ouă, came, căpșuni, ciocolată etc.), medicamente (aspirină, piramidon, penicilină, streptomicină etc.), aer (praf de casă sau industrial, polen, insecte[2], păr etc.).

Reacția organismului față de aceste substanțe alergene este tradusă prin apariția anumitor boli: astm bronșic, rinită alergică, eczemă,

[1] Termenul a fost creat de V. Pirquet, în anul 1905 (în l. greacă: *allos* = alt; *er- gein* = a acționa).

[2] Alergia la insecte se datorește înghițirii unor fragmente din corpul insectei sau veninului și salivei introduse cu ocazia înțepăturii sau mușcării. Primul caz de alergie la insecte este consemnat în anul 2641 î.e.n., cu ocazia morții unui faraon, din cauza unei mușcături de viespe.

urticarie, șoc anafilactic[1] etc. Conform unei statistici recente, 20% din populația globului suferă sau este susceptibilă să se îmbolnăvească de alergie. Această cifră, deloc liniștitoare, se datorește creșterii numărului de substanțe alergene, o dată cu impetuoasa dezvoltare a industriei, în special a celei chimice.

Cu toate că medicina modernă posedă un bogat arsenal terapeutic, până acum n-a fost descoperit medicamentul care să vindece această boală. Speranțe mari se pun în milenara acupunctura, ale cărei rezultate sunt mai mult decât satisfăcătoare. Tot mai multe statistici ne prezintă succese importante cu privire la tratamentul astmului bronșic, rinitelor alergice, eczemelor etc.

Cât privește mecanismul bolilor alergice, tradiționaliștii încearcă să interpreteze textele vechi chinezești în lumina fiziologiei modeme. Astfel, edemul Quincke se datorește unui deficit energetic în meridianul ficatului, întocmai ca și mâncărimea pielii (pruritul).

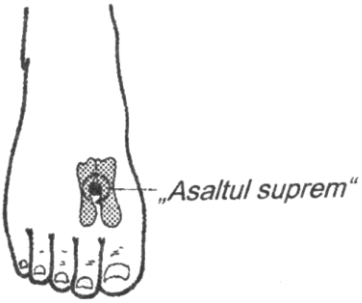


Fig. 22

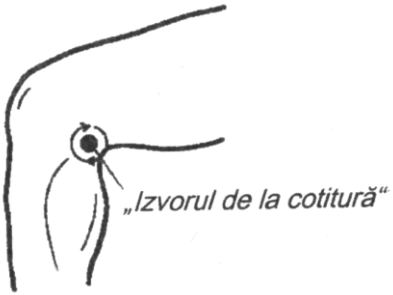


Fig. 23

S. de Morant recomandă pentru astmul bronșic, eczeme, edeme de natură alergică, stimularea anumitor puncte de pe meridianul ficatului. În lipsa unui medic acupunctor, dacă veți masa punctele de mai jos, s-ar putea să aveți plăcuta surpriză de a vă ameliora boala alergică de care suferiți. Merită, deci, să încercați următoarele puncte:

- „ *Asaltul suprem “* – F3 - (fig. 22), situat pe fața dorsală a labei piciorului, în unghiul format de cele două oase din prelungirea degetelor I și II - *tonifiere;*

[1] Apare imediat după injecție sau înțepătură și se manifestă prin urticarie, sufocare (edem laringian), criză de astm. Șocul anafilactic necesită un tratament de urgență.

• *„Izvorul de Ia cotitură”* – F8 - (fig. 23), situat deasupra extremității interne a pliului de flexie al genunchiului - *tonifiere.*

• Bolnavii cu astm bronșic vor stimula un punct special, denumit *„Punctul plămânului*” – V13 - (fig. 24), situat pe orizontala ce trece printre vertebrele D3 și D4, la 1,5 măsuri, de o parte și de alta a liniei mediane posterioare - *tonifiere.*

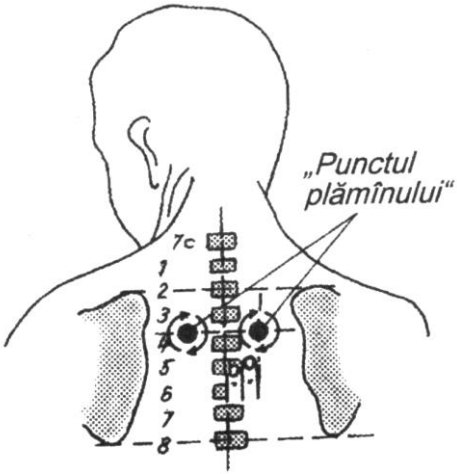


Fig. 24.

Amețeala

Amețeala este senzația de rotire a capului, corpului sau obiectelor din jur, cu pierderea, de cele mai multe ori, a echilibrului. Destul de des, amețeala este însoțită de grețuri, vărsături și stare de rău.

Amețelile pot surveni în ascensor, cu ocazia pornirii sau opririi sale bruște, sau când se privește de la înălțime. Spre deosebire de aceste amețeli trecătoare, se mai întâlnesc amețeli cu un caracter aproape permanent, în cadrul anumitor boli, ca: hipertensiune sau hipotensiune arterială, otite, labirintite, tumori cerebrale, artroză cervicală, intoxicații cu nicotină sau alcool. În boala Meniere, amețeala, cefaleea, grețurile, vărsăturile, conform medicinii tradiționale chineze, s-ar datora energiilor perverse.

Ce trebuie făcut dacă aveți amețeli? Pentru cele cu caracter permanent adresați-vă medicului, pentru a le descoperi cauza și a le trata.

Pentru amețelile ocazionale folosiți presopunctură. Întrucât amețelile sunt produse de un blocaj energetic în meridianul veziculei biliare, masați următoarele puncte situate pe acesta:

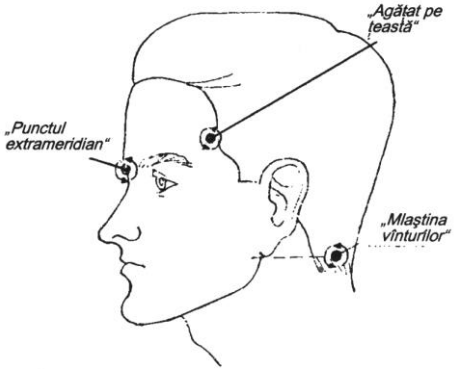


Fig. 25.

• *„Agățat pe țeastă* – VB5 - (fig. 25), situat pe tâmple, în unghiul format de inserția părului - *dispersie.*

Alte indicații: dureri de dinți - *dispersie.*

• *„Mlaștina vânturilor"* – VB20 - (fig. 25), situat pe orizontala ce trece pe sub lobul urechii, în scobiturile de sub protuberanțele *occipitale - dispersie.*

Acest punct este indicat în special pentru amețelile care survin după un traumatism cranian.

-*„Punct extrameridian"* (fig. 25), situat între sprâncene - *dispersie.*

Alte remedii: masajul frunții între sprâncene; infuzie de mentă, 2-3 căni pe zi.

Atenție! Când amețeala survine brusc și este însoțită de dureri violente de cap, bolnavul va fi pus în repaus complet. Chemarea medicului se impune de urgență!

Angina pectorală

O durere care înspăimântă pe toată lumea este durerea din regiunea inimii. Și, pe bună dreptate, deoarece în felul acesta debutează temutul infarct miocardic, care, se știe, este una din cele mai frecvente cauze ale morții subite. Dar nu toate durerile din regiunea inimii sau ale osului stem înseamnă infarct miocardic. Ele mai pot fi cauzate de unele boli de plămâni și pleură (învelișul plămânului), nevralgii intercostale, traumatisme sau *angină pectorală.* Această ultimă boală, cum reiese și

din denumirea sa (în l. latină: *angor* = durere, suferință; *pectus* = piept), se manifestă printre-o durere în piept (în regiunea inimii și a sternului), de durată scurtă, 3-5 minute și maximum 15-30 de minute.

Atenție! Când durerea depășește 30 de minute sau nu cedează la nitroglicerină, medicament pe care cei mai mulți îl poartă cu ei, în permanență, mai mult ca sigur că ne aflăm în fata unui bolnav cu infarct miocardic acut. În acest caz trebuie chemat în mare grabă medicul. Până la sosirea sa, bolnavul va fi întins la orizontală, oriunde s-ar afla, în repaus absolut. Se poate da bolnavului unul din următoarele preparate: infuzie de flori de tei (6 linguri la un litru de apă); infuzie de păducel (o linguriță de flori, frunze și fructe, la cana de apă). Aceste infuzii pot fi folosite și în scopuri preventive.

Până la sosirea medicului, mâinile bolnavului vor fi introduse, timp de 15 secunde, într-un vas cu apă caldă (40°C), la fiecare 5-10 minute.

De menționat că durerea din angina pectorală poate ceda și la repaus.

Durerea din angina pectorală se manifestă sub forma unei gheare, presiune în regiunea sternului sau a inimii, cu iradiere în umărul și membrul superior stâng, pe marginea sa internă, până la degetul mic. Traseul durerii din angina pectorală este identic cu cel al meridianului cordului.

Durerile din angina pectorală se datoresc lipsei de oxigen la nivelul mușchiului inimii. Acest fenomen se observă în special la bolnavii cu ateroscleroză, ale căror vase coronare (cele care irigă inima), ca dealtfel și celelalte, datorită îngroșării pereților, și-au micșorat foarte mult calibrul. În felul acesta inima este mai puțin irigată. Cu ocazia unui efort mai mare, este necesară o cantitate crescută de sânge, întrucât și nevoile de oxigen ale mușchiului cardiac cresc. Durerile anginoase mai pot apărea cu ocazia creșterii bruște a tensiunii arteriale, după expuneri la frig sau după un mers pe jos, pe distanțe mari.

Pentru medicul tradiționalist durerile anginoase sunt produse de surplusul de energie din meridianul Vase-Sex, care controlează circulația sângelui și automatismul inimii. Îndepărtarea acestui exces energetic va ameliora durerile.

Bolnavii care fac crize de angină pectorală pot folosi presopunctură, pe lângă nitroglicerină sau alte medicamente cu acțiune asemănătoare.

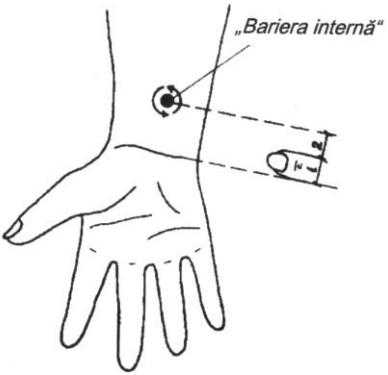


Fig. 26.

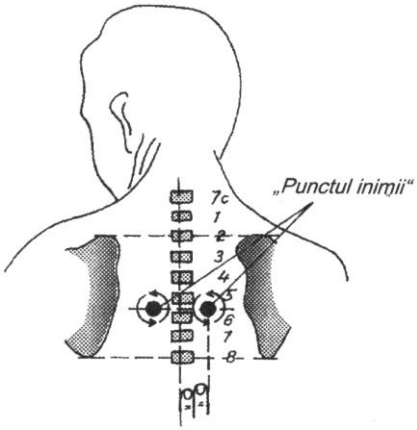


Fig. 27.

Un punct ușor de reperat este *„Bariera internă”* – VS6 - (fig. 26), situat la 2 măsuri deasupra mijlocului pliului pumnului - *dispersie.*
Acest punct se folosește foarte mult în analgezia prin acupunctura sau electropunctură.
Un punct nu tocmai la îndemână, dar eficace, este *„Punctul inimii”* – V15 - (fig. 27), situat pe orizontala ce trece printre vertebrele D5-D6, la 1,5 măsuri de o parte și de alta a liniei mediane posterioare - *dispersie.*
Alte indicații: palpitații, astm bronșic - *dispersie.*

Astmul bronșic

Chinezii antici cunoșteau această boală sub numele de *„boala gurii deschise și a umerilor ridicați”*[1]. Nici că se putea o altă descriere mai succintă a poziției adoptate de bolnav în timpul crizei.

Criza sau accesul de astm este manifestarea cea mai tipică a acestei boli. Ea survine, îndeosebi, în a doua jumătate a nopții, când meridianul plămânului este în activitate maximă. Bolnavul prezintă o respirație

[1] Vechii chinezi tratau această boală cu acupunctură și cu ouă de prepeliță. Acest ultim tratament a fost „redescoperit“, întâmplător, în anul 1967, de către medicul francez J.C. Truffier. Așa cum afirmă acesta, ouăle de prepeliță s-au dovedit eficace în foarte multe cazuri de astm bronșic și rinite alergice.

sufocantă[1] , o presiune toracică și sete de aer. Criza se termină cu tuse și expectorație vâscoasă și albicioasă. În mod obișnuit o criză durează 30 de minute, dar sunt și cazuri când se prelungește zile sau săptămâni. Această stare gravă este cunoscută sub numele de stare de rău astmatic.

Din punctul de vedere al medicinii tradiționale, astmul bronșic este de două tipuri: *prin exces de energie la nivelul plămânilor,* caracterizat prin accese violente de sufocare, și *prin vid de energie la nivelul plămânilor,* pe fondul căreia se pot instala crizele.

Astmul bronșic pune tuturor terapeuților probleme foarte greu de rezolvat. Dacă s-au făcut progrese în legătură cu stăpânirea crizelor de astm, până în prezent n-a fost descoperit nici un medicament care să vindece această cumplită boală.

Spre surprinderea multora, milenara acupunctură repurtează importante succese și pe acest tărâm; dacă nu vindecări definitive, cel puțin rărirea crizelor, cât și atenuarea intensității acestora.

Pentru bolnavii care nu pot beneficia de serviciile unui medic acupunctor, se recomandă presopunctură. Un astfel de tratament, cu răbdare și corect aplicat, poate oferi plăcuta surpriză a ameliorării acestei suferințe atât de dificile.

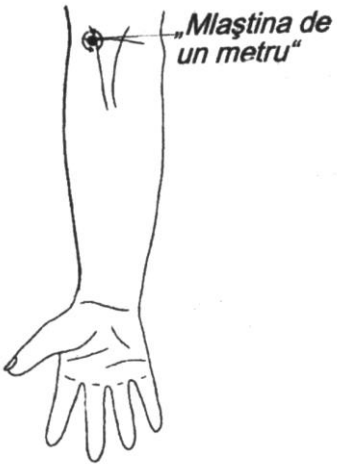


Fig. 28.

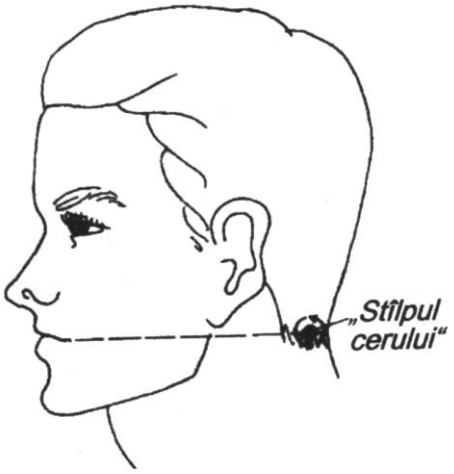


Fig. 29.

[1] În textele vechi chinezești se întâlnesc termenii *shuan* (sufocare) și *xia* (mucozități).

Pentru astmul bronșic prin exces de energie se recomandă punctele:

- *„Mlaștina de un metru”* P5 - (fig. 28), situat pe pliul cotului, în afara tendonului mușchiului biceps - *dispersie.*

Alte indicații: tuse, hemoptizie - *dispersie.*

- *„Stâlpul cerului”* – V10[1] (fig. 29), situat pe orizontala ce trece prin comisura buzelor, la o măsură de o parte și de alta a liniei mediane posterioare - *dispersie.*

Alte indicații: cefalee occipitală și insomnie - *dispersie.*

Pentru astmul bronșic prin vid de energie se recomandă punctele:

- *„Atelier central”* – P1 - (fig. 30), situat sub claviculă, la extremitatea externă a spațiului IT intercostal - *tonifiere.*
- *„Perlă prețioasă"* – VC31 - (fig. 30), situat pe marginea scobiturii sternului - *tonifiere.*

Alte indicații: faringite, amigdalite - *tonifiere.*

Criza de astm bronșic poate fi provocată de praful din casă, mucegai, polen, fulgi, consum de lapte, ouă, pește, ciocolată, căpșuni, administrare de antibiotice (penicilina, streptomicina), frig, emoții, efort fizic etc.

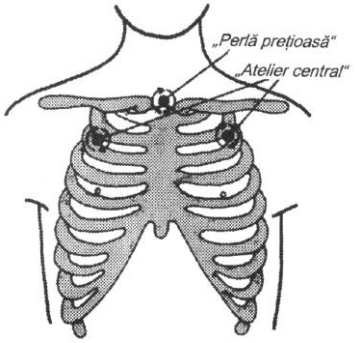


Fig. 30.

În timpul crizei, fereastra camerei va fi cât mai larg deschisă, iar bolnavul va fi așezat pe un scaun cu spătar, cu mâinile încrucișate la piept și capul cât mai mult aplecat în față. Pot fi folosite și următoarele remedii: frecarea spatelui cu un prosop muiat în apă caldă simplă sau tratată cu puțin oțet; aplicarea de cataplasme calde de fân pe torace; împachetarea picioarelor cu un prosop muiat în apa caldă simplă sau în infuzie caldă de levănțică și oțet; băi fierbinți la mâini și la picioare (în apă poate fi pus

[1] După S. de Morant acest punct are acțiune asupra sistemului nervos vegetativ.

puțin mușchi); două cești de cafea concentrată băute una după alta.

Presopunctură în timpul crizei:

• Punctele: „Perla prețioasă”, „Atelier central” - *dispersie.*

Balonările

Medicii consideră un abdomen normal când acesta, la palpare, este moale, suplu, elastic și nedureros, iar la inspecție, nici excavat, nici mărit de volum. Aceste caracteristici, în cazul anumitor suferințe, nu se mai păstrează. Astfel, abdomenul este dureros spontan și la palpare în diaree, dizenterie, peritonită etc., iar mărit de volum, în prezența unei tumori, revărsat lichidian, țesut grăsos din abundență și acumulări de gaze în intestine, în acest ultim caz vorbim de *balonări.* Ele survin în boli de ficat, indigestie, colite, constipație etc.

Și medicina tradițională vorbește de balonări, pe care le consideră energii nocive care stagnează în intestine. Și în acest caz dispersarea energiilor aduce cu sine ameliorarea suferinței respective.

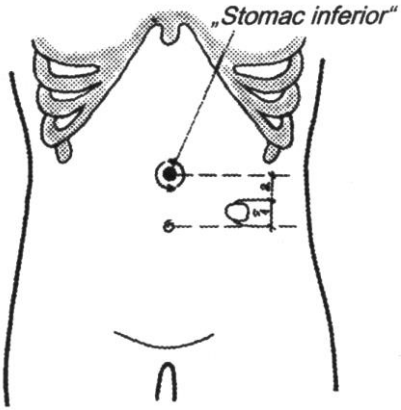


Fig. 31.

• Masați un punct destul de eficace, denumit *„Stomac inferior”* – VC10 - (fig. 31), situat la 2 măsuri deasupra ombilicului (buric) - *dispersie.*

Alte indicații: vărsături - *dispersie.*

Alte remedii: lovituri ușoare, cu vârful degetelor, pe osul sacru, insistându-se pe locul unde acest os se articulează cu vertebra V lombară.

Celulita

De-a lungul unei vieți, o femeie are trei mari probleme de rezolvat: ridurile, obezitatea și *celulita.* Dacă primele două mai pot beneficia de unele mijloace terapeutice, în ultimă instanță chirurgicale, celulita rămâne încă o problemă greu de rezolvat.

Această formă specială de obezitate, numită greșit celulită, întrucât nu este vorba de un proces inflamator, este prezentă la 90% dintre femei și în foarte mică măsură la unii bărbați.

Femeia cu celulită prezintă depuneri dizgrațioase de grăsime în anumite regiuni ale corpului: bazin, coapse, genunchi, glezne. Această grăsime poate fi moale și nedureroasă la pipăit sau, dimpotrivă, dureroasă și dură, pietrificând zona respectivă.

Printre cauzele celulitei se numără excesul de foliculină, unele boli digestive sau nervoase, deformări ale coloanei vertebrale, piciorul plat, consumul excesiv de medicamente diuretice etc.

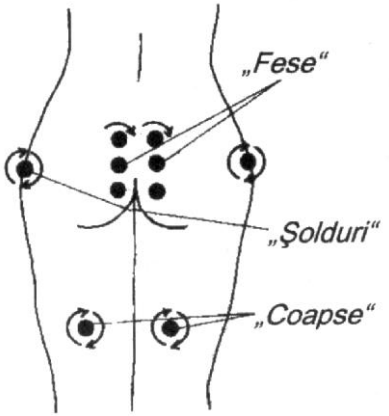


Fig. 32.

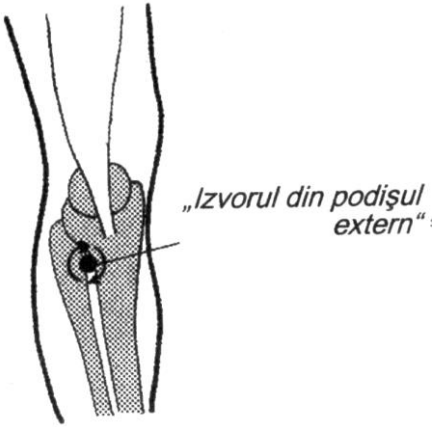


Fig. 33.

Tratamentul celulitei este foarte anevoios, pe primul plan fiind depistarea și tratarea cauzelor care au produs-o. Deosebit de eficace este și tratamentul local, care constă din masaje energice, mesoterapie[1], electroterapie, aplicații calde de parafină sau nămol etc.

În ultima vreme se folosește acupunctura și chiar presopunctură,

[1] Metodă terapeutică nouă, descoperită în Franța, în anul 1952, de către medicul M. Pistor. Ea constă din microinjecții efectuate cu un aparat special, un multiinjector, de formă circulară, la care se adaptează 7-18 ace. Prin injectarea anumitor substanțe în unele regiuni de pe corp se pot trata diverse boli: nevralgii, artroze, bronșite, astm bronșic, insomnii etc.

manevrele celei din urmă metode trebuind să fie foarte energic executate.

Fiecare localizare a celulitei își are punctele sale speciale:

- pentru *celulita feselor* se masează cele trei puncte situate de o parte și de alta a osului sacru (fig. 32);
- pentru *celulita șoldurilor* se masează punctele situate pe fața externă a șoldurilor, puțin deasupra regiunilor celor mai proeminente (fig. 32);
- pentru *celulita coapselor* se masează punctele situate în centrul fetelor anterioare și posterioare ale coapselor (fig. 32);
- pentru *celulita genunchilor* se masează punctele cunoscute sub numele de *„Izvorul din podișul extern”,* situate în scobiturile de sub genunchi, pe fetele externe ale gambei, în locul de întâlnire al celor două oase: tibia și peroneul (fig. 33).

Alte remedii: aplicații locale sub formă de comprese foarte fierbinți (apă simplă, decoct de iederă, de frunză de viță de vie); cataplasme calde (frunze de iederă) acoperite cu o flanelă); băi calde (apă simplă, decoct de frunze de iederă sau de pin); masaj local energice până la înroșirea pielii.

Colica renală

Survine după un mare efort, sărituri, în timpul unei călătorii cu motocicleta, căruță, cu ocazia călăritului. Se caracterizează prin dureri violente, bruște, în regiunea rinichilor (șale), ce iradiază în abdomen și organele genitale externe. Uneori durerile pot fi însoțite de urinări frecvente, vărsături, balonări și chiar stare de șoc.

Presopunctură:

- punctul „Al treilea interval” (vezi Oboseala).

Alte remedii: comprese locale cu apă caldă sau sticle cu apă caldă (atenție la arsuri); perna electrică, foen local sau jet de apă caldă (atenție la arsuri); băi generale fierbinți până la ameliorarea durerilor, în timp ce bolnavul va consuma putină apă minerală (această procedură este contraindicată bolnavilor gravi de inimă, de piele, cât și vârstnicilor sau cu debilitate fizică).

Colica veziculară

Se caracterizează prin dureri vii în regiunea ficatului, ce iradiază în umărul drept sau în spate, uneori însoțite de grețuri și vărsături. Survine la bolnavii cu suferințe biliare, mai ales după mese copioase.

Presopunctură:

• Punctul „Mijlocul pieptului" situat pe osul stern, la mijlocul liniei ce unește cele două mameloane - *dispersie* și punctul „Al treilea interval", *dispersie* (vezi oboseala).

Alte remedii: repaus la pat, comprese cu apă caldă pe regiunea ficatului (dacă bolnavul ne prezintă și febră) sau cu apă rece sau chiar gheață (dacă bolnavul prezintă și febră).

În timpul crizei se va consuma infuzie de tei, de mentă, de sunătoare, de mușețel, de melisă (reci).

Pentru grețuri o felie de lămâie.

Constipația

Viața sedentară, confortul, alimentația greșită, în sensul reducerii alimentelor celulozice sau a lichidelor, de teama obezității sunt factorii care au contribuit la creșterea frecvenței acestei boli.

Omul sănătos are un singur scaun pe zi. Vorbim de *constipație* când cineva are un scaun la câteva zile sau chiar zilnic, dacă este în cantitate redusă și de consistență redusă. Nu pot fi socotite suferinde de constipație acele persoane care, în mod obișnuit, au un scaun la două zile, de aspect normal și neînsoțite de alte fenomene.

Cei mai mulți consideră constipația o suferință ușor de tratat, recurgând, astfel, la tot felul de laxative, purgative sau chiar clisme[1], fără avizul medicului. O mare parte din medicamentele folosite împotriva constipației, cu vremea, irită colonul, în felul acesta agravând suferința, sau produc obișnuință, devenind astfel ineficiente.

Tratamentul ideal al constipației este prevenirea sa. Acest deziderat poate fi realizat, dacă veți ține seama de următoarele sfaturi:

- obișnuința scaunului la o anumită oră din zi, de preferat dimineața, când energia din meridianul intestinului gros este maximă (între

[1] Clisma sau clistirul a cunoscut o mare vogă în secolul al XVIII-lea. Medicul lui Ludovic al XII-lea administra suveranului, în fiecare an, peste 200 de clisme. Metoda și-a atins apogeul în timpul lui Ludovic al XIV-lea, care a suferit o viață întreagă de constipație și fisuri anale.

orele 5-7);

- plimbări pe jos, zilnic, câte 3-4 kilometri;
- gimnastică și masaj special, pentru întărirea mușchilor abdominali;
- În fiecare dimineață, pe nemâncate, se va bea câte un pahar cu apă călduță;
- regim alimentar bogat în fructe și legume verzi și sărac în dulciuri și proteine.

Pentru medicul tradiționalist constipația se datorește fie unui exces de energie IANG, fie unui exces de energie INN:

• Constipația de tip IANG este însoțită de un abdomen balonat și zgomote caracteristice. Ea poate fi tratată prin masarea punctului „Marele fenomen" - S27 - (fig. 34), situat pe abdomen.

Acest punct se va repera în felul următor: se va trasa sub ombilic un T inversat, ale cărui linii componente (verticală și orizontală) să echivaleze cu 2 măsuri. Punctele se găsesc exact la extremitățile liniei orizontale - *tonifiere*.

Alte indicații: sportivi și artiști, pentru fortificarea mușchilor abdominali.

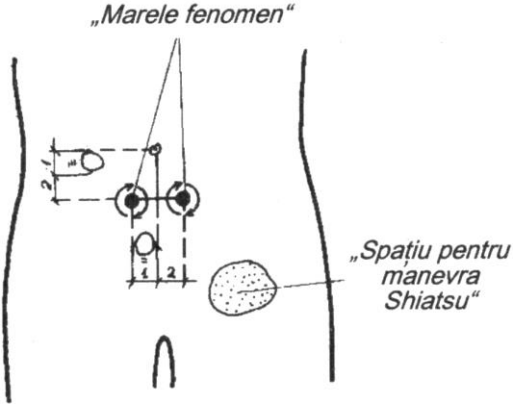


Fig. 34.

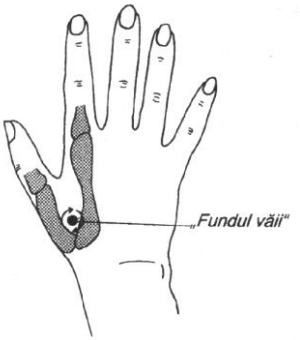


Fig. 35.

• Constipația de tip INN este însoțită de un abdomen moale. Pentru combaterea sa masați punctul *„Fundul văi"* - IG4 - (fig. 35), situat la unirea celor două oase din prelungirea degetelor mare și arătător - *tonifiere.*

Pentru orice tip de constipație se mai pot folosi următoarele manevre (fig. 34):

metoda Shiatsu - în partea stângă a abdomenului inferior (presiuni Shiatsu), timp de 3 minute, apoi după o pauză de alte 3 minute bolnavul va bea un pahar cu apă sărată, după care va merge la toaletă. Această manevră se va executa în fiecare dimineață, mai multe zile la rând. Un asemenea procedeu, spun specialiștii japonezi, dă foarte bune rezultate:
- lovituri blânde pe regiunea sacrată, deasupra anusului.
Alte remedii: Automasaj abdominal cu palma sau cu vârful degetelor, începând de jos, din partea dreaptă, apoi în sus, până la nivelul coastelor, iar de aici în partea stângă, de unde se va coborî până în apropierea rădăcinii membrului inferior stâng. Acest masaj se execută stând culcat la orizontală cu fața în sus. Bolnavul mai poate consuma infuzie de cicoare 3-4 căni pe zi.
De reținut! Pentru o constipație survenită brusc și însoțită de dureri abdominale, vărsături și stare generală rea, adresați-vă imediat medicului. Mai mult ca sigur că vă aflați în fața unei urgențe medico-chirurgicale, cunoscută sub numele de *abdomen acut.*

Convulsiile

Convulsiile sunt contracții involuntare și prelungite ale unui grup de mușchi sau ale musculaturii întregului corp, ceea ce impresionează anturajul bolnavului respectiv. În funcție de boală, convulsiile sunt însoțite de numeroase alte simptome.

O cădere bruscă, precedată uneori de un strigăt, cu pierderea cunoștinței, însoțită de convulsii generalizate, mușcarea limbii, pierderi de urină sunt semnele unei *epilepsii.*

O cădere bruscă, dar cu grijă, pentru a nu se lovi, cu pierderea aparentă a cunoștinței, fără emisii de urine, dar cu convulsii și pierderea sensibilității, realizează tabloul clinic al unei *come isterice.*

Convulsiile mai pot apărea la gravide în ultima lună de sarcină, când acestea au prezentat în antecedentele apropiate, pe lângă o creștere a tensiunii arteriale, albumină în urină, cu ocazia controalelor periodice. Aceasta este *eclampsia,* un accident foarte grav, atât pentru gravidă, cât și pentru făt.

Convulsiile se întâlnesc destul de des și la copii, cu ocazia unor boli febrile, ca meningo-encefalite, gripă, amigdalite, intoxicații acute

etc.

Toate convulsiile, indiferent de cauză, necesită un tratament de urgență. Până la sosirea medicului, una din persoanele din apropiere va așeza bolnavul la orizontală, apoi îl va slăbi de strânsoarea hainelor. I se va introduce între dinți o batistă îndoită de mai multe ori, pentru a nu-și mușca limba. La nevoie, i se vor aplica lovituri ușoare pe obraz, cu batista muiată în apă rece.

Fig. 36.

Fig. 37.

Pentru convulsiile copiilor se folosesc împachetări în cearșafuri muiate în apă rece.

• Toate convulsiile, pot profita și de presopunctură, cei mai ușor punct de reperat fiind *„Micul negustor”* – P11 - (fig. 36), situat în apropierea unghiei degetului mare de la mână - *tonifiere.*
Stimularea acestui punct poate fi efectuată și prin strângerea energică a vârfului degetului mare.
Alte indicații: hemoragie nazală - *tonifiere.*
Alte remedii: strângerea puternică a vârfului degetului de la mână (fig. 36); strângerea puternică a lobului urechii, în special pentru convulsiile copiilor (fig. 37).
De reținut! Bolnavii de epilepsie trebuie să poarte în buzunar o fișă medicală sau o bucată de hârtie pe care să fie scris că suferă de această boală. Astfel, cel care îi va acorda primul ajutor să știe că este vorba de epilepsie și nu de o altă criză.

Crampele (cârceii)

Cine n-a auzit de *crampe* sau, cum li se mai spune în termenii medicinii populare, *cârcei?* Datorită lor sportivii ratează un concurs, iar înotătorii își pot pierde viața, dacă neînsemnatul incident survine departe de țărm.

Ce sunt, de fapt .aceste crampe? Sunt contracții violente ale unor fibre musculare, care sunt și foarte dureroase, mai ales dacă se încearcă mobilizarea segmentului respectiv.

Crampele pot apărea la oricine în timpul somnului, la mușchii gambei sau ai labei piciorului, din cauza unei poziții vicioase a membrului respectiv sau după un mers pe jos, pe distanțe mari, într-o încălțăminte incomodă. În aceste condiții crampele apar mai frecvent la persoanele cu varice, cu picior plat sau echin. Persoanele care consumă în mod abuziv medicamente diuretice sau decontracturante fac deseori crampe. Sportivii neantrenați sau neîncălziți suficient înaintea concursului, înotătorii ce depun un efort mare într-o apă rece, bicicliștii care pedalează de pe o șa înaltă, toți aceștia fac crampe. (Cârceii se mai semnalează cu ocazia debutului unor boli musculare sau neurologice.

Atenție! Apariția crampelor la o persoană de peste 40 de ani, în timpul mersului, și dispariția lor când aceasta se oprește constituie un motiv serios de îngrijorare, deoarece mai mult ca sigur că este vorba de o boală a arterelor, cunoscută sub numele de *arterită.* Ea se întâlnește în mod frecvent la bolnavii cu diabet zaharat și ateroscleroză.

Medicul mâi poate descoperi și alte cauze, ca de exemplu un deficit de potasiu, de sodiu sau de calciu în sânge. Deci, pentru crampele persistente sau care se repetă adresați-vă medicului, pentru a le descoperi cauza și a le trata în mod corect.

Crampele survin în mod frecvent la anumite persoane care, datorită profesiei, supun la un efort continuu și susținut membrul inferior sau pe cel superior. Acestea sunt crampele profesionale întâlnite la dactilografi, violoniști, pianiști, dansatori.

Toate crampele beneficiază, pe lângă masajul clasic, de acupunctură și presopunctură.

Pentru crampele membrului superior se recomandă stimularea următoarelor două puncte:

- *„Poarta vâlcelei”* - VS4 - (fig. 38), situat la 5 măsuri deasupra

mijlocului pliului pumnului - *dispersie'*,

- *„Mlaștina de un metru* " - P5 - (fig. 38), situat la mijlocul pliului cotului, în afara tendonului mușchiului biceps - *dispersie.*

Pentru crampele membrului inferior se recomandă punctul *„Cărarea munților*" - V57 - (fig. 39), situat la mijlocul feței posterioare a gambei, în vârful V-ului format de mușchii posteriori ai gambei - *dispersie.*

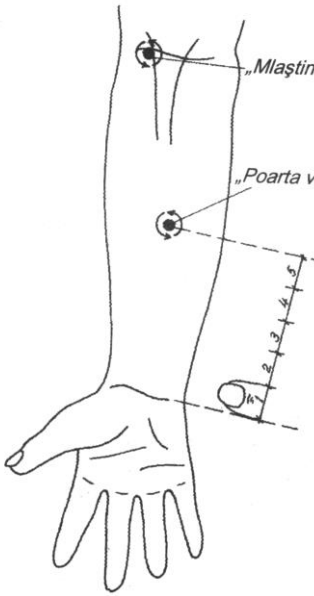


Fig. 38.

Fig. 39.

Alte indicații: hemoroizi, fisuri anale - *tonifiere.*

Pentru prevenirea crampelor și oboselii membrelor inferioare se va folosi punctul *„Răscrucea IANG"* - VB35 - (fig. 39), situat la mijlocul feței externe a gambei, între vârful maleolei externe și linia articulației genunchiului - *tonifiere.*

Acest punct, cunoscut și sub numele de *punctul culilor*[1], a fost folosit de soldații japonezi în ultimul război mondial, pentru a putea rezista

[1] Culii sunt muncitori asiatici sau africani, care lucrează cu ziua, pentru o remunerație mică.

istovitoarelor marșuri prin junglă. Ei stimulau punctul respectiv cu o moxă improvizată dintr-o țigareta aprinsă.
Alte indicații: sportivi și artiști de circ - *tonifiere.*
Alte remedii: fricționarea regiunii respective cu gheață sau aplicarea unui obiect metalic rece sau o piatră.
Pentru cârceii membrelor inferioare: întinderea piciorului și executarea unor mișcări bruște, de flexie a labei piciorului spre gambă, de mai multe ori, apoi masarea ușoară a tendonului lui Achile, alternându-se cu ciupituri blânde de mai multe ori.
După dispariția cârceilor, se recomandă băi calde la picioare.

Criza hemoroidală

Hemoroizii sau varicele rectului și anusului ar trece, poate, neobservate, dacă nu s-ar ivi complicațiile, dintre care cea mai frecventă este hemoragia. Hipocrate spunea despre hemoroizi că sunt o binefacere pentru om, deoarece pierderea de sânge, când ei se sparg, îi curăță organismul.

Sângele provenit prin spargerea hemoroizilor nu se amestecă cu scaunul, ci, dimpotrivă, se depune la suprafața sa. Acest sânge este de culoare roșu-deschis, spre deosebire de cel provenit dintr-o hemoragie digestivă, care este negricios și amestecat cu scaunul, care capătă aspectul de păcură. Apropo de sânge în scaun! în cancerul rectal sângele apare întotdeauna înaintea emisiei scaunului.

O altă complicație a hemoroizilor ce aduce pe bolnav la cabinetul medicului este și tromboflebita hemoroidală, ea fiind cauzată de infecții locale. În acest caz hemoroizii inflamați sunt împinși în afara, formând o coroană roșie-vânătă, extrem de dureroasă, imobilizând bolnavul la pat.

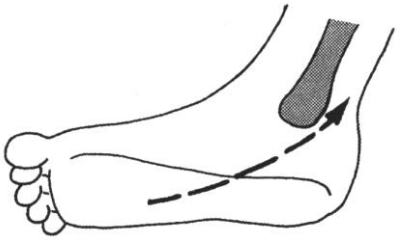


Fig. 40.

Aceasta este criza hemoroidală, complicație pentru care medicina modernă recomandă pomezi și calmante, supozitoare, băi de șezut etc.

Pe lângă aceste mijloace terapeutice puteți folosi și câteva din remediile medicinii tradiționale:

– masaj liniar, începând din scobitura anterioară a tălpii, apoi pe marginea sa internă, pe sub maleolă, până deasupra sa (fig. 40). Un astfel de masaj se execută de 3 ori pe zi, fiecare ședință durând 3 minute;
– lovirea tălpilor bolnavului cu marginea palmei;
– sărituri repetate, în picioarele goale, pe pietrele de râu.

Aceste manevre ușurează circulația de întoarcere a sângelui care, în caz de infecție, staționează în venele hemoroidale.

Alte remedii: Comprese locale cu infuzie de mușețel, călduță sau cu apă simplă, rece; pungă cu gheață, cataplasme cu cartofi cruzi, rași, cu frunze de soc bine spălate.

Diareea

Cum se manifestă *diareea,* toată lumea știe: scaune numeroase, moi sau lichide, uneori însoțite de dureri abdominale, vărsături, febră, stare generală rea. Cauzele diareii sunt multiple, pe primul plan fiind greșelile alimentare, infecțiile microbiene, intoxicațiile etc.

Cele mai multe din cazuri se rezolvă numai cu un regim alimentar adecvat; medicamentele, printre care antibioticele, sunt indicate, la nevoie, numai de către medic.

De necrezut, dar statisticile chineze consemnează bune rezultate și în diaree cu ajutorul acupuncturii, de multe ori chiar în dizenterie. Acest fapt nu pare atât de surprinzător dacă ținem seama de relatările lui S. de Morant. Vestitul medic și diplomat francez a rămas uimit de „minunile" acupuncturii în tratamentul holerei, în timpul unei epidemii din China.

Încercați, deci, pe lângă tratamentul prescris de medic, și presopunctură.

Fig. 41

• Pentru orice eventualitate este bine să rețineți un punct special, situat pe meridianul splină- pancreas, al cărui vid energetic este „marele vinovat" de producerea diareii. Acest punct, denumit *„Fiul prințului"*

- SP4 - (fig. 41), este situat în scobitura de pe marginea internă a piciorului, aproximativ la jumătatea sa - *tonifiere.*

Alte indicații: grețuri, balonări - *tonifiere.*

Alte remedii: regim alimentar - în primele 24 de ore zeama de orez (o lingură la 1/2 litru apă + 2 g de sare), infuzie de mentă (o linguriță la o cană de apă). Din lichidele de mai sus se va consuma zilnic, 1,5 litri.

Când scaunele se reduc și starea generală se ameliorează, progresiv, în continuare se va consuma orez fiert și mere rase, apoi brânză de vaci, pâine prăjită, carne slabă, pireuri de legume etc.

Se mai recomandă: infuzie de urzici, decoct de coajă de ceapă (îndulcite).

Pentru durerile abdominale se recomandă comprese locale cu apă caldă sau buiotă caldă.

Atenție! Durerile abdominale pot surveni în: apendicita acută (dureri vii, localizate în partea de jos a abdomenului, în dreapta, însoțite de grețuri, vărsături, diaree și febră); ulcer perforat (dureri vii în capul pieptului survenite la un vechi bolnav de ulcer); ocluzie intestinală sau „încurcătură de mațe" (dureri insuportabile, însoțite de vărsături și oprirea scaunului); pancreatită acută (dureri în partea superioară a abdomenului survenite după o masă copioasă); sarcina extrauterină (dureri în partea inferioară, paloare și moleșeală); cistită acută (dureri în partea inferioară și urinări frecvente); dizenterie (dureri, febră și scaune diareice cu sânge).

Deci, pentru durerile acute de abdomen se impune de urgență examenul medicului.

Durerea

O prezență zilnică în cabinetul oricărui medic este și *durerea.* Această suferință, care nu scutește pe nimeni, de-a lungul unei vieți, face parte integrantă din existența fiecărui individ. Din cele mai vechi timpuri omul a fost preocupat de alinarea durerilor, act pe care Hipocrate îl socotea „operă divină". Dar nici unul dintre numeroasele remedii folosite până acum, de la cele mai rudimentare[1] până la cele mai sofisticate, nu a

[1] Grecii antici „anesteziau" bolnavii, în vederea unor intervenții dureroase, aplicându-le pe frunte un pește torpilă, care le provoca un șoc electric. Vestitul chirurg A. Pare amputa membrele răniților chiar pe câmpul de bătălie, după ce îi îmbăta zdravăn.

reușit să rezolve definitiv durerea. Se și spune, de altfel, că „marea durere a terapiei durerii este însăși terapia durerii". și totuși, ca urmare a progreselor realizate în domeniul neurofiziologiei și al neurochimiei durerii, sinteza unui antidot extrem de eficace împotriva durerii se pare că a fost realizată în laborator. Acest succes s-a datorit în bună parte descoperirii substanțelor care provoacă durerea. Ele iau naștere la nivelul celulelor distruse cu ocazia unei lovituri, inflamații, contracții violente, lipsei sau, dimpotrivă, abundenței de sânge etc. Aceste substanțe ale durerii nu sunt altele decât clorura de potasiu, serotonina, histamina, bradikinina etc. Ele excită foarte puternic fibrele senzitive care transmit senzațiile de la periferie - ce iau naștere cu această ocazie - la creier, unde sunt percepute sub formă de durere. Până la o anumită limită organismul se apără împotriva acestei senzații penibile, durerea, cu ajutorul a două substanțe numite *enkefaline*[1] și *endorfine*[2] , fabricate în creier. Dar, din fericire pentru om, competiția dintre substanțele durerii și cele împotriva durerii va fi câștigată, până în cele din urmă, de ultimele. Am spus din fericire pentru om, deoarece durerea constituie un mijloc de apărare al organismului, o „santinelă avansată", cum o mai denumea filozoful francez H. Bergson.

Oamenii de știință au mai descoperit că organismul fabrică substanțe antidurere și cu ocazia unor stimuli psihici. Așa se explică dispariția durerilor de dinți de îndată ce ne aflăm în sala de așteptare sau pe scaunul medicului stomatolog; frica de extracție ne-a luat ca prin minune durerile. Tot așa și dispariția durerii pe care un copil o acuză la nivelul degetului, în urma unei lovituri, de îndată ce mama a suflat[3] peste locul cu pricina și apoi l-a sărutat. Gestul ei de dragoste a contribuit la creșterea secreției de endorfine. Nu de puține ori auzim spunându-se despre unii medici că-ți „iau durerea cu mâna", când consultă. Blândețea cu care aceștia se apropie de bolnavi și încrederea ce le-o conferă sunt factori psihici puternici, ce contribuie la fabricarea de substanțe antidurere.

Creșterea substanțelor antidurere să fie oare și secretul sugestiei și

[1] Au fost descoperite în Anglia, de către H. Hughes și H. Kosterlitz (1974).

[2] Au fost descoperite în Canada, de către o echipă de medici, în frunte cu Pomeranz (1976). Endorfinele sunt de 200 de ori mai puternice decât morfina și mult mai puțin toxice.

[3] În Evul Mediu o rană se îngrijea cu cataplasme de slănină proaspătă și untdelemn de măsline. Mai înainte, însă, vraciul rostea deasupra rănii câteva cuvinte după care sufla puternic. Se spune că eroina Jeanne d'Arc, rănită fiind cu ocazia asediului orașului Orleans, pentru a-și arăta curajul și „bărbăția", a refuzat ultima procedură.

al autosugestiei, metode foarte mult folosite pentru combaterea durerii în tot mai multe țări[1] ?

Neurofiziologia durerii ne-a furnizat și alte date. Fibrele ce transmit senzațiile de la periferie spre centrii nervoși superiori, unde sunt decodificate, sunt de două feluri: subțiri și foarte numeroase la număr, cu o viteză mică de conducere (40 cm - 2 m pe secundă), și groase, puține la număr, dar cu o mare viteză de conducere (30-100 m pe secundă). Prin intermediul fibrelor groase creierul este informat mult mai repede de tot ceea ce se întâmplă la periferie. În felul acesta, în cazul durerii, va lua măsuri de anulare, la diferite niveluri, a transmiterii senzațiilor dureroase de către fibrele subțiri. Din fericire pentru om, ca și în cazul celulelor ce fabrică substanțele antidurere, și fibrele groase se epuizează, transmiterea senzațiilor periferice devenind deficitară. În felul acesta omul, percepând durerea, va lua măsuri de apărare împotriva agresorului.

Neurochimia durerii a mai descoperit că aspirina acționează împotriva durerii, împiedicând formarea substanțelor durerii la nivelul celulelor distruse, iar piramidonul și algocalminul, prin blocarea conducerii senzației dureroase spre creier.

Neurofiziologii au adus mari servicii și acupuncturii, descoperindu-i, pe baze științifice modeme, mecanismul său antidurere. Pomeranz, descoperitorul endorfinelor, a observat că aceste substanțe se produc în cantitate crescută și cu ocazia stimul arii prin acupunctură a unor puncte speciale de pe piele. Același fenomen are loc și cu ocazia electropuncturii.

Alți cercetători au demonstrat că prin stimularea continuă, în timpul anesteziei[2] prin acupunctură sau electropunctură, a anumitor puncte, se acționează asupra fibrelor groase, care, așa cum spuneam, au o mare viteză de conducere a senzațiilor. În felul acesta senzațiile acelor sau curentului de la periferie vor fi transmise mai repede la creier decât senzația durerii. În consecință, senzația dureroasă nu va mai ajunge la centrii superiori nervoși pentru a fi percepută. Pentru a obține un astfel de efect, stimularea punctelor trebuie făcută în mod continuu, în tot timpul anesteziei.

---

[1] Într-un spital din S.U.A., pentru combaterea durerilor cronice se folosesc cu mult succes psihoterapia, ergoterapia, relaxarea etc. Medicamentele împotriva durerii sunt cu totul excluse.

Prima anestezie (mai corect analgezie, deoarece acupunctura nu suprimă decât durerea) cu ajutorul acupuncturii a fost realizată în China, în anul 1955, în Europa (Franța) în 1971, iar la noi în țară în 1972, la București, de N. N. Gheorghiu și Cr. Dragomirescu.

Ce ne spune medicina tradițională despre durere? Conform fiziopatologiei energetice, durerea se datorește acumulării și stagnării, în anumite meridiane, a energiilor circulante. Un astfel de dezechilibru energetic se datorește mai multor cauze, grupate în două categorii: externe și interne. În grupa cauzelor externe, pe primul plan se situează frigul sau căldura prea mare, iar în a celor interne, dereglările psihice și alimentare.

Durerile de cauză externă sunt întotdeauna acute, ele beneficiind de un masaj superficial. Cele de cauză internă au un caracter cronic și beneficiază de un masaj profund.

Pentru medicul tradiționalist, durerea poate fi de tip energetic INN sau IANG.

O durere de tip energetic IANG are următoarele caractere: apare sub formă de înțepături, torsiuni, curent electric, îmbrăcând întotdeauna un caracter acut. Ea este mai frecventă în timpul zilei, se agravează la mișcări, presiune, căldură locală și se ameliorează la frig.

Durerile de tip IANG se tratează prin manevre de *dispersie.*

O durere de tip INN este ușoară, suportabilă, aproape permanentă. Ea se manifestă mai ales noaptea, se agravează la frig și se ameliorează la căldură, mișcare și presiune locală.

Durerile de tip INN se tratează prin manevre de *tonifiere*.

Acupunctura este un mijloc extrem de eficace împotriva durerii, fapt pentru care i se mai spune și „terapia durerii”. În lipsa unui medic acupunctor și dumneavoastră vă puteți trata durerile, făcând apel la presopunctură[1]. Pentru cei interesați, în următoarele pagini sunt expuse cele mai des întâlnite dureri, ce pot beneficia de un astfel de tratament. Pentru reușita sa veți folosi manevrele indicate, ținând seama de caracterul energetic al durerii, descris mai sus.

Înainte de a vă prezenta durerile cele mai frecvent întâlnite, reamintim că tipul energetic al acestora poate fi stabilit și de dv.; în funcție de caracterul lor se va folosi o manevra sau alta.

[1] Autotratamentul durerii se pactică pe scară mare în China. Manevrele respective se învață încă de pe băncile școlii. Toți copii sunt învățați să se prezinte la medic, dacă durerea’ nu se ameliorează cu ajutorul micromasajului.

Durerea anală

Anusul, porțiunea prin care intestinul gros se deschide în afară, este dureros în următoarele împrejurări: fisuri anale (crăpături roșietice, de cele mai multe ori însoțite de pierderi de sânge în cantități mari, dispus la suprafața scaunului), eczemă (jenă dureroasă, mâncărime și zemuire locală), viermi intestinali (mai mult o jenă decât durere), prolaps rectal (ieșirea mucoasei intestinului gros în afară). Hemoroizii devin dureroși numai atunci când se complică (flebită hemoroidală).

Când durerile anale sunt însoțite de hemoragie și sângele apare înaintea scaunului, ne vom gândi la un cancer rectal sau anal.

Cei mai mulți dintre acești bolnavi sunt veșnic constipați, deoarece, din cauza durerilor, evită să meargă la toaletă.

Nu încape nici o îndoială că pentru orice durere anală, mai ales persistentă și însoțită de alte fenomene, trebuie să vă prezentați la medic, ceea ce nu vă împiedică să folosiți și presopunctură.

Punctul cel mai ușor de recuperat este denumit *„înțepenirea prelungită”* – VG1 - (fig. 42), situat la extremitatea inferioară a șanțului interfesier, exact sub ultimul segment al coloanei vertebrale, numit coccis.

Alte indicații: dureri de coccis, hemoroizi - *dispersie;* impotență sexuală - *tonifiere.*

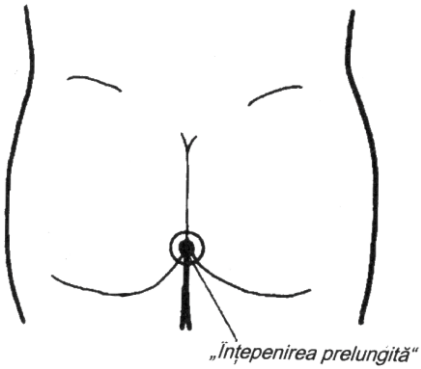


Fig. 42.

Durerea de cap

Poate să spună cineva că nu știe din proprie experiență cum se manifestă o durere de cap? Cine n-a fost niciodată obosit? Cine n-a suferit de guturai, de gripă sau de indigestie? Din cortegiul de simptome ale acestor boli atât de răspândite, cefaleea este nelipsită. Durerea de cap, pentru care „tot timpul se bolește”, așa cum ne spune o zicală românească, este prezentă, de asemenea, mai în toate bolile febrile,

intoxicații, anemii, tulburări de vedere, hipertensiune arterială, artroză cervicală, tumori cerebrale etc.

De multe ori, anumite caractere ale durerii pot fi criterii importante de diagnostic. Așa, de exemplu, o durere de cap difuză în timpul zilei este specifică neurasteniei, pe când cea nocturnă, unei tumori cerebrale. O durere de cap însoțită de febră, vărsături, înțepenirea cefei este tipică pentru meningo-encefalite.

Cei mai mulți consideră durerea o suferință banală, ușor de tratat, mai ales că pot cumpăra de la farmacie, fără restricție, tot felul de antinevralgice. Este această atitudine cea mai corectă? NU, deoarece medicamentele respective, ameliorând durerile, pot masca boala de fond care, temporizată, se va agrava. Desigur că durerile de cap se vor trata numai de către medic, eliminarea cauzei fiind obiectivul cel mai important.

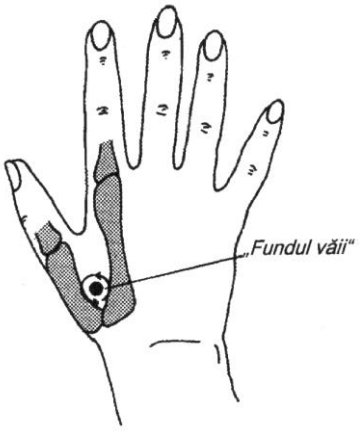


Fig. 43.

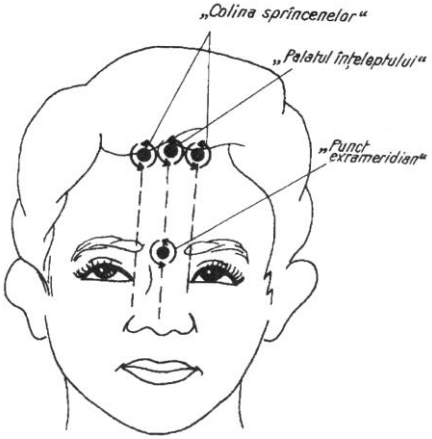


Fig. 44.

Printre marile succese ale terapiei cu ace se înscrie și durerea de cap. De multe ori și presopunctura, corect practicată, vă poate fi de mare folos. Spre convingere, încercați, la nevoie, următoarele puncte: ,

• *„Fundul văii"* - IG4 - (fig. 43), situat la unirea celor două oase din prelungirea degetelor mare și arătător de la mână;

• *„Colina sprâncenelor"*- V3 - (fig. 44), situat pe verticala ce trece prin extremitatea internă a sprâncenelor, la locul său de unire cu pielea păroasă a capului.

Alte indicații: sinuzita frontală - *dispersie*; pierderea mirosului

(anosmie) - *tonifiere.*

• *„Palatul înțeleptului”* – VG23 - (fig. 44), situat pe verticala dusă prin mijlocul nasului, la unirea sa cu pielea păroasă a capului.

Alte indicații: insomnie - *dispersie;* trac, oboseală - *tonifiere.*

• *„Punct extrameridian”* (fig. 44), situat între sprâncene.

Alte remedii: comprese locale cu apă rece sau cu infuzie rece de mentă (8 linguri la un litru de apă).

Durerea de ceafă

Una din cauzele cele mai frecvente ale durerilor de ceafă o constituie atitudinea vicioasă și de lungă durată a capului și gâtului, adoptată în diferite ocazii: condusul automobilului pe distanțe mari, vizionarea unui spectacol în condiții incomode, pictarea unui plafon etc. În aceste situații durerea se datorește contracturii îndelungate a mușchilor cefei.

După vârsta de 40 de ani, durerile de ceafă se datoresc, în cea mai mare parte, unei artroze cervicale. În acest caz durerile sunt mai accentuate dimineața la sculare și seara, după o zi obositoare. Unii bolnavi se mai plâng de amețeli, cefalee și chiar vărsături.

Durerile de ceafa mai pot fi întâlnite în tuberculoza vertebrelor cervicale, spondilită anchilopoetică, discopatie cervicală, cancer vertebral sau la vârful plămânului, luxații cervicale, coastă cervicală supranumerară etc.

Iată, deci, că diagnosticul unei dureri cervicale nu este un lucru tocmai ușor. Cât privește tratamentul, el va fi numai de competența medicului.

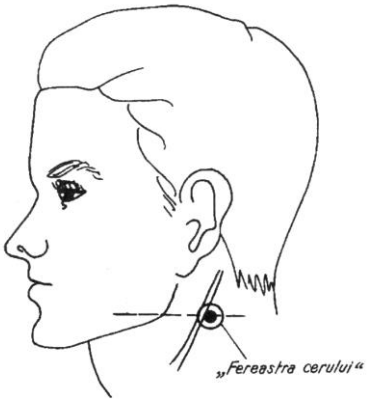


Fig. 45.

O metodă de presopunctură:

• vă masați blând ceafa, insistând asupra punctului *„Fereastra cerului”* – IS16 – (fig. 45), situat pe orizontala ce trece prin unghiul

maxilarului inferior, la întâlnirea sa cu mușchiul sternocleidomastoidian (mușchiul ce traversează în diagonală fața laterală a gâtului).

Alte indicații: surditate - *tonifiere;* zgomote în urechi - *dispersie.*

Durerea de cot

Cotul, fiind expus la tot felul de traumatisme, din cauza lipsei unui manșon muscular protector, poate deveni foarte ușor dureros. O altă cauză a durerilor de cot, în ordinea frecvenței, o constituie inflamația proeminenței externe a osului humerus. Această boală, cunoscută sub numele *de epicondilită,* se întâlnește la persoanele care solicită foarte mult cotul, ca de exemplu jucătorii de tenis. În asemenea cazuri durerile sunt foarte mari, chiar la cele mai mici mișcări.

Durerile de cot mai pot fi datorate unor procese infecțioase sau tumori locale. Cât privește artroza, și ea provocatoare de dureri, se localizează mai rar la acest nivel.

• Oricare ar fi cauza durerilor de cot ele pot beneficia, pentru scurtă durată, de masarea următorului punct, aflat chiar în preajma articulației cotului, denumit „Iazul de la cotitură" - VS_3 - (fig. 46), situat pe pliul cotului, pe marginea internă a tendonului mușchiului biceps.

În cazul când durerile de cot sunt suportabile, pe tot timpul cât se masează, bolnavul va executa mișcări în axul longitudinal al antebrațului. După încetarea durerilor, pentru recuperarea mișcărilor, bolnavul va face exerciții zilnice de răsucire a cheii în broasca unei uși sau într-un lacăt.

Alte indicații: dureri de antebraț, tremurături de mâini - *dispersie.*

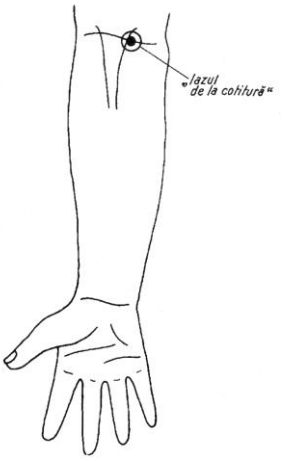


Fig. 46.

Durerea de dinți

O durere care nu scutește pe nimeni, spun specialiștii, este durerea de dinți. Ea este produsă, în majoritatea cazurilor, de caria dentară, una din bolile secolului nostru. Cum se produce caria dentară? Smalțul dintelui, țesutul cel mai dur din organism, este atacat de anumite substanțe ce provin din descompunerea resturilor alimentare rămase printre dinți; mai întâi se produc fisuri mici, care se măresc datorită enzimelor și microbilor ce trăiesc în gură. Caria o dată formată se poate infecta, procesul putând ajunge până la pulpa dintelui sau chiar la rădăcină. Astfel se produc complicațiile cariei, foarte dureroase, cunoscute sub numele de *pulpită* și *periodontită.*

Conform medicinii tradiționale, caria este consecința dezechilibrului energetic în meridianul stomacului, dulciurile constituind un factor favorizant.

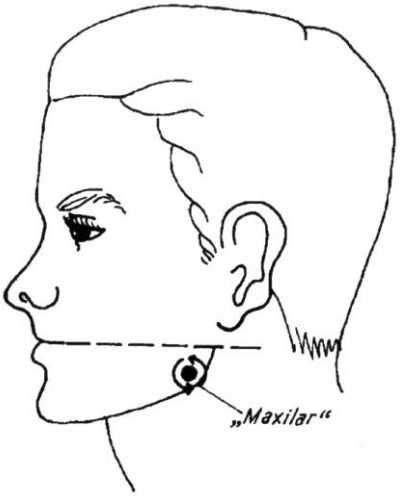


Fig. 47.

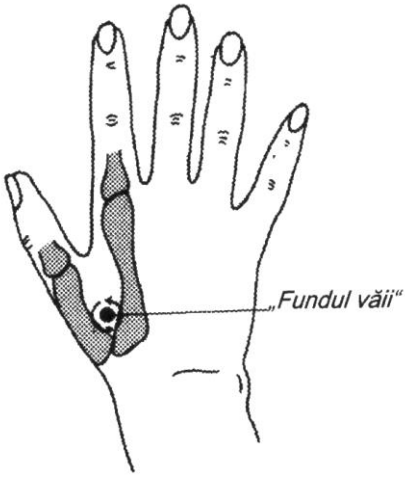


Fig. 48.

Și durerile de dinți beneficiază de serviciile acupuncturii, procedeu folosit și la realizarea analgeziei pentru extracțiile dentare. Înțepătura acelor poate fi înlocuită cu masarea energică a unor puncte speciale. Dacă veți obține ameliorarea durerilor cu un astfel de procedeu, nu neglijați totuși consultul medicului stomatolog, deoarece, după un scurt interval de timp, ele pot reveni. Știți ce spune W. Shakespeare despre durerile de dinți? „Până acum nu a existat nici un filozof care să fi îndurat cu răbdare durerea de dinți".

Pentru asemenea situații, toată lumea trebuie să cunoască punctele eficace. Iată-le:

• „*Maxilar”* - S3 - (fig. 47), situat în unghiul maxilarului inferior, sub linia ce trece prin comisura buzelor.

Alte indicații: trismus, nevralgie de trigemen - *dispersie.*

Întrucât durerea de dinți se datorește și unui exces energetic în meridianul intestinului gros, se mai poate stimula și punctul *„Fundul văii*”- IG4 - (fig. 48), situat la unirea celor două oase din prelungirea degetelor mare și arătător de la mână.

Alte indicații: constipație - *tonifiere;* spate înțepenit – *dispersie*

Alte remedii: aplicarea pe dintele dureros a unui tampon cu vată înmuiat în suc de usturoi, ceapă sau mentă.

Durerea de genunchi

Una din articulațiile cele mai expuse la traumatisme, în special la sportivi, este cea a genunchiului. Și oricât de neînsemnat ar fi traumatismul, durerea este prezentă, ea fiind descrisă în nenumărate feluri.

Genunchiul, ca orice articulație, poate fi și sediul unui proces artrozic, unei tuberculoze, unei tumori, unui reumatism infecțios sau inflamator, boli din al căror tablou clinic durerea este nelipsită.

• Pentru calmarea oricărei dureri de genunchi, prima măsură este repausul, o metodă terapeutică la îndemâna oricui, la care se mai poate adăuga masarea punctului denumit *„Nas de viței*” - S35 - (fig. 49), situat în scobitura din afara tendonului rotulian.

Alte indicații: dureri în capul pieptului - *tonifiere.*

Fig. 49.

Durerea de mâini

Mâinile, .aceste delicate instrumente ale omului, sunt expuse la tot felul de îmbolnăviri, în care durerea este de cele mai multe ori pe primul plan. Așa, de exemplu, infecțiile, traumatismele, poliartrita reumatoidă, artroza etc.

Ca orice altă durere și cea de mâini poate beneficia, într-o bună măsură, de presopunctură.

Iată punctul, denumit *„Iazul însorit”* - TF4 - (fig. 50), situat pe dosul mâinii, pe scobitura din apropierea pliului pumnului.

Pentru durerile de degete se vor masa:

• *„Punctele extrameridiane”* (fig. 50), situate pe fața dorsală a degetelor, în apropierea articulațiilor interfalangiene;

• *Spatiile situate la unirea degetelor,* începând cu cel dintre degetul mare și arătător (fig. 50).

Pentru aceste ultime două manevre, mâna bolnavului va fi așezată pe masă, cu palma în jos și degetele depărtate.

Fig. 50.

Durerea musculară

În acest capitol este vorba de durerile musculare ce survin după eforturi neobișnuite, ca de exemplu mersul pe jos, pe distanțe mari, sau cu ocazia practicării unui sport la intervale neregulate, de către sedentari. Astfel de dureri sunt cunoscute și sub numele de *febră musculară.* Ele se datoresc acumulării în mușchi de produși chimici ce rezultă din arderea glucozei, care, se știe, este combustibilul necesar oricărei activități fizice.

Tratamentul cel mai eficace al febrei musculare este, în primul rând, evitarea eforturilor fizice mari, fără o pregătire prealabilă. O dată produsă, febra musculară beneficiază de repaus și masajul sau automasajul mușchilor dureroși, care, de cele mai multe ori, sunt și contractați.

• Deosebit de eficace este masarea punctului *„Izvorul din podișul extern* " – VB34 - (fig. 51), situat în scobitura de sub genunchi, pe fața externă a gambei, în imediata apropiere a locului de întâlnire al oaselor tibia și peroneu.

Alte indicații: orice altă durere musculară, boli de oase, sechele după poliomielită, la nivelul membrelor inferioare - *tonifiere.*

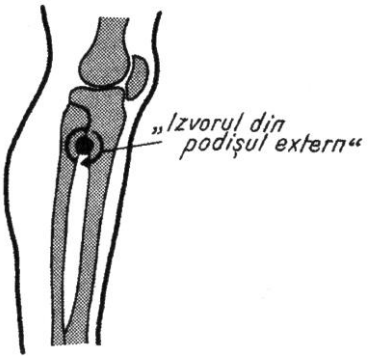


Fig. 51.

Durerea de ochi

Ori de câte ori veți avea dureri de ochi, chiar suportabile, adresați-vă medicului specialist. Chiar și cele mai banale pot fi un semnal de alarmă pentru multe boli de ochi grave. În asemenea cazuri o cât de mică amânare poate duce chiar la pierderea vederii.

Este bine pentru oricine să știe care sunt cauzele durerilor de ochi: tulburări de vedere, traumatisme ale ochiului sau ale regiunii învecinate, corpi străini în ochi, infecții locale, tumori ale ochiului sau orbitei, glaucom etc.

Ca orice durere și cele de ochi pot beneficia, pentru scurtă vreme, de presopunctură, fără a neglija consultul specialistului. și pentru această eventualitate este bine să rețineți următoarele două puncte:

• *„Lumina ochilor"* – V_1 - (fig. 52), situat în apropierea unghiului intern al ochiului.

Alte indicații: sinuzită - *dispersie.*

„Bambuși în grămadă" – V2 - (fig. 52), situat la extremitatea internă a sprâncenei.

Alte indicații: sportivi și artiști, pentru creșterea acuității vizuale - *tonifiere.*

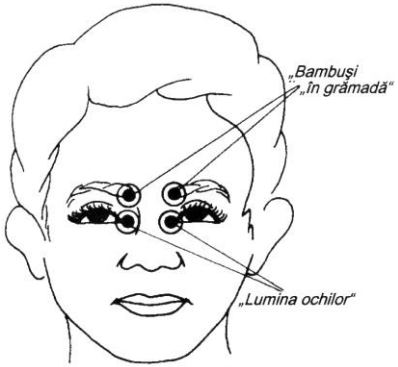


Fig. 52.

Durerea de picior (labă)

Un picior normal, sănătos și corect îngrijit, nu va fi niciodată dureros. Dimpotrivă, un picior anormal, bolnav sau prost îngrijit va fi, mai devreme sau mai târziu, dureros. Dintre anomaliile cele mai frecvente ale piciorului citățm lipsa sau diminuarea scobiturii tălpilor (picior plat) sau, dimpotrivă, accentuarea sa (picior scobit), răsucirea piciorului etc. Piciorul devine dureros în următoarele boli: reumatism acut, poliartrită reumatoidă, artroză, tumori, gută (această boală debutează cu dureri la degetul mare de la picior) etc. Încălțămintea strâmtă, cu tocuri înalte sau cu talpă groasă, este cauzatoare de dureri, din pricina bătăturilor și deformărilor câștigate de-a lungul anilor.

Se înțelege deci că dispariția durerilor de picioare, depinde în primul rând, de îndepărtarea cauzelor. Până atunci, ele pot fi ameliorate, dacă:

• se va masa punctul denumit *„A cincea întâlnire cu pământul”* - VB42 - (fig. 53), situat în spațiul dintre cele două oase din prelungirea degetelor IV și V.

Alte indicații: tulburări de pipăit - *tonifiere.*

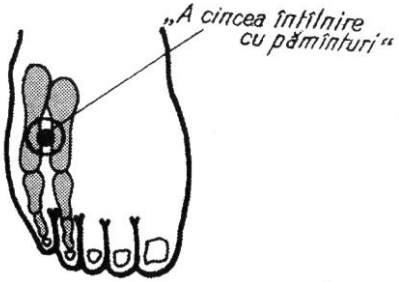


Fig. 53.

Durerea de sân

Sânii, cele două formațiuni glandulare și totodată podoabe ale femeii, pot fi dureroși în împrejurări fiziologice (menstruație, sarcină, lăuzie, menopauză) sau în caz de boală (inflamații, traumatisme, tumori).

Apropo de tumorile sânului!

Ce trebuie să știe o femeie: că nu orice mărire de volum a sânului înseamnă tumoare și că nu orice tumoare este un cancer, în eventualitatea unui cancer, dacă acesta este depistat într-un stadiu cât mai precoce, vindecarea este asigurată în proporție de 85-90%. Pentru o depistare cât mai timpurie a cancerului de sân, medicii au la îndemână mijloace sigure de diagnostic: *mamografia* (radiografia sânului), *termografia* (studiul căldurii degajate de tumoare), *ecografici* (evidențierea tumorii cu ajutorul

ultrasunetelor).

Ce trebuie, deci, să facă o femeie pentru depistarea cât mai precoce a cancerului de sân: să-și examineze sânii în fața oglinzii cât mai des posibil, iar lunar să și-i palpeze, în primele zile după menstruație, stând în picioare și culcată la orizontală. Dacă va descoperi una din următoarele anomalii să se prezinte de îndată medicului: o mărire de volum, încrețirea sau înroșirea pielii sânului, devierea mamelonului, noduli dureroși sau nedureroși[1], ganglioni măriți de volum în axilă (subsuoară)[2]. Descoperirea uneia din aceste modificări nu va fi ținută în secret, cum fac, din nefericire, cele mai multe bolnave, de teama unui cancer. Până în cele din urmă vor ajunge la medic când, probabil, va fi foarte târziu.

Cât privesc durerile de sâni, îndeosebi cele survenite în circumstanțe fiziologice, ele pot beneficia și de presopunctură:

• Toate femeile trebuie să rețină în acest scop un punct foarte eficient, cu un nume destul de sugestiv, *„Aproape de plâns* " - VB41 - (fig. 54), situat pe fața dorsală a labei piciorului, la unirea oaselor din prelungirea degetelor IV și V.

Alte indicații: tremurături de picioare, dureri de umăr (unul din punctele principale) - *dispersie.*

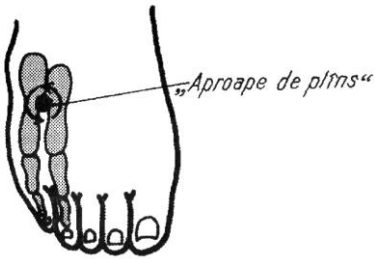


Fig. 54.

Durerea de șold

Spre deosebire de alte articulații, cea a șoldului este mai puțin expusă durerilor posttraumatice, datorită poziției sale ascunse, cât și manșonului muscular protector. În schimb, șoldul devine dureros în câteva boli, dintre care citățm: artroza șoldului, tuberculoza șoldului,

[1] Nodulii canceroși pot evolua multă vreme fără durere. De cele mai multe ori ei ating un diametru de aproximativ un cm, abia după 8-10 ani, când conțin aproximativ- un miliard de celule.

[2] Ganglionii se măresc mult mai târziu, într-o fază înaintată a bolii. Este de dorit ca nici o femeie să nu ajungă la medic numai atunci când și-a palpat ganglionii.

poliartrita reumatoidă, spondilita anchilopoetică, cancerul etc. De menționat că în artroza șoldului durerea apare mult mai târziu, când mersul, din această cauză, devine șchiopătat. Cât privește debutul acestei boli, el se manifestă prin imposibilitatea încheierii încălțămintei, a statului „picior peste picior" sau pe un scaun mic, a călăritului etc.

Durerile ocazionate de localizarea unei tumori canceroase au un caracter permanent, sunt mai accentuate noaptea și neinfluențate de repaus.

Înainte de a vă prezenta la medic pentru a vă stabili cauza durerilor de șold, nu uitați că ele pot fi ameliorate, dacă veți masa următoarele două puncte:

- *„Lăcaș în bortă"* - VB29 - (fig. 55), situat pe fața externă a șoldului, deasupra ridicăturii de la acest nivel.

Alte indicații: înțepenirea șoldurilor și genunchilor, la sportivi (pentru tonifierea mușchilor șoldului) - *tonifiere.*

- *„Săritor în cerc"* - VB30 - (fig. 55), situat pe fața externă a șoldului, exact pe vârful ridicăturii de la acest nivel.

Alte indicații: dureri în membrele inferioare.

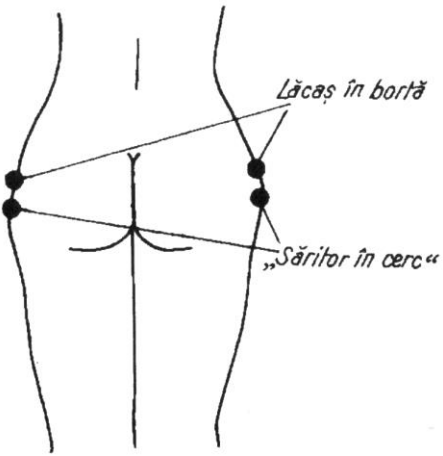


Fig. 55.

Durerea de spate

Mai bine de jumătate din populația adultă se plânge de dureri de spate, al căror debut, de multe ori, îl descoperim încă la vârstă școlară, ca urmare a atitudinii vicioase a coloanei vertebrale în timpul scrisului.

Cu trecerea anilor, durerile de spate au și alte cauze, pe primul plan situându-se procesul de uzură al tuturor componentelor coloanei vertebrale: vertebre, articulații și ligamente. În felul acesta coloana vertebrală, acest tub flexibil și rezistent, considerat o adevărată minune a

naturii, se înconvoaie și devine rigid și dureros[1].

Alte cauze ale durerilor de spate: hernia discală, tuberculoza vertebrelor (Morbul lui Pott), spondilita anchilopoetică, cancerul vertebral, osteoporoza vertebrală (decalcifiere) etc.

Uneori „durerile de spate se datoresc unui ulcer duodenal (durerea se localizează sub osul omoplat și apare la 3-4 ore după masă) sau unor boli de ficat și pancreas (durerile sunt permanente, chiar în poziție, culcat).

Cei mai mulți bolnavi își ameliorează durerile, pentru scurtă vreme, cu o simplă frecție pe spate. Acestei metode atât de cunoscute i se va mai adăuga

• masarea punctului *„Ultima limită lang”* - VG9 - (fig. 56), situat sub vertebra VII dorsală, care se află deasupra orizontalei ce trece prin unghiul inferior al omoplaților.

Alte indicații: contractura mușchilor spatelui - *dispersie*.

Altă manevră: masaj liniar (fig. 56), de o parte și de alta a apofizelor spinoase, cu ajutorul degetelor mari. Bolnavul va fi culcat cu fața în jos. Acest masaj se va executa de câteva ori, intensitatea manevrelor crescându-se în mod progresiv.

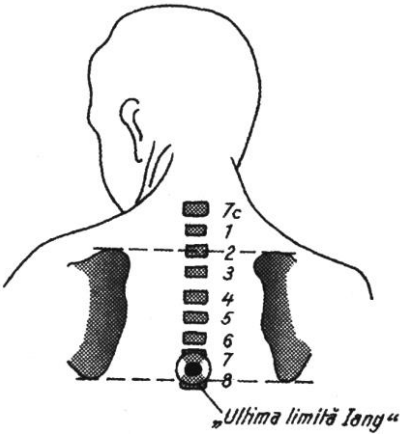


Fig. 56.

Durerea de umăr

Dintre bolile umărului, pe primul loc se situează, în ordinea frecventei, suferințele mușchilor și tendoanelor, din al căror tablou clinic durerea este aproape nelipsită. Ea se manifestă îndeosebi cu, ocazia mișcărilor care, din această cauză, sunt limitate.

Umărul mai poate deveni dureros în cazul unei poliartrite reumatoide, spondilite anchilopoetice, discopatii cervicale, artroze,

[1] Coloana vertebrală poate suporta o greutate de 250 de kilograme.

aceasta din urmă mult mai rar localizată la acest nivel.

Toate durerile de umăr - și în special cele posttraumatice - pot beneficia de presopunctură. Cele mai eficiente puncte s-au dovedit a fi următoarele:

- *„Strălucirea cerului*" – TF15 - (fig. 57), situat la jumătatea distanței dintre gât și umăr, pe marginea superioară a mușchiului trapez.

Alte indicații: torticolis, sportivi (în special la cei care se folosesc mai mult de membrele superioare).

Pentru relaxarea musculaturii se va folosi manevra de *dispersie*, iar pentru stimulare, cea de *tonifiere*.

- *„Strămoș divin "* – IS11 - (fig. 57), situat la mijlocul inferior al osului omoplat, de partea bolnavă.

Alte indicații: amorțeli în membrele superioare - *dispersie*.

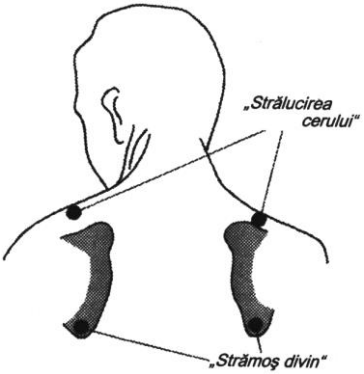


Fig. 57.

Alte remedii: aplicarea pe locul dureros de: cataplasme cu frunze calde de varză fiartă, cu ceapă crudă tăiată în felii, cu hrean, cu frunze de mesteacăn, cu fan cald (după fierbere).

Ingerare de decoct de coajă de salcie (2-3 linguri de coajă uscată și bine pisată pentru 1 litru de apă) - 2-3 căni pe zi.

Masarea punctelor dureroase cu vârful degetelor.

Presopunctură:

- Punctul „Fundul văii" (vezi durerile de dinți) - *dispersie*.

Edemele

Edemele, sau în termenii medicinii populare, *umflăturile,* sunt produse de creșterea cantității de lichide din țesuturi, în special a celei din piele. Edemele pot fi întinse, interesând întreg corpul, sau localizate într-o anumită regiune, de regulă la membrele inferioare. Dacă se va apăsa cu degetul pe regiunea umflată, se va produce o mică depresiune care persistă puțin timp. Edemele se datoresc unor tulburări în circulația sângelui sau a limfei, cauzate fie de un obstacol, fie de un proces

inflamator, boli de rinichi, de inimă, de ficat, traumatisme sau carențe proteinovitaminice masive, ce produc cunoscutele edeme ale foamei.

Medicina tradițională consideră edemele ca fiind consecința excesului de energie din meridianul rinichiului. Pentru acest motiv, tratamentul cel mai indicat este

- stimularea unui punct de pe meridianul acestui organ, a cărei principală acțiune reiese și din denumirea sa, foarte sugestivă, „ *Țâșnește din nou* “
  - R7 - (fig. 58), situat la 3 măsuri deasupra maleolei interne - *dispersie.*

***Alte** indicații:* transpirații calde și abundente - *tonifiere.*

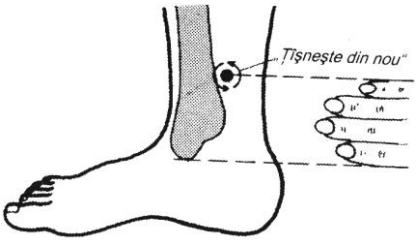


Fig. 58.

Pentru edemele gambelor și ale labelor picioarelor, în special pentru cele care survin după un stat prelungit în picioare, mai ales în poziție fixă sau după un mers îndelungat pe jos, într-o încălțăminte incomodă, se recomandă

- un masaj liniar, pe fața dorsală a labei, începând de la degetul II sau degetul V, până deasupra gleznei (fig. 59).

Un astfel de micromasaj se va executa timp de 3-5 minute, primele manevre fiind foarte blânde.

Se recomandă 3 ședințe pe zi. La sfârșitul fiecărei ședințe se va masa prin mișcări rotative, de o parte și de alta a tendonului lui Ahile, la locul său de inserție pe călcâi.

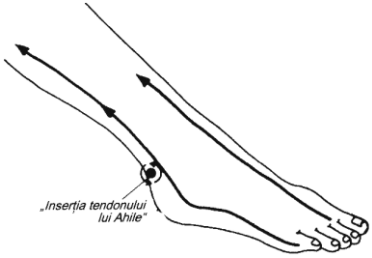


Fig. 59.

Enurezisul

Enurezis, acesta este numele științific al infirmității unor copii, puțini la număr, care fac „pipi” în pat.

În mod normal, autocontrolul urinării începe după vârsta de doi ani

și jumătate, el fiind în funcție, în mare măsură, de dezvoltarea psihicului și sistemului nervos ce comandă sfincterul vezical. Se va spune despre un copil că suferă de enurezis numai atunci când pierderea involuntară de urină va continua și după vârsta de patru ani. Această suferință uneori poate dura până la 12-14 ani.

Printre cauzele enurezisului se numără vegetațiile adenoide, malformațiile aparatului urinar, *spina bifida* (deschizătura canalului medular pe o distanță limitată, mai ales în regiunea sacrală).

Tratamentul enurezisului este anevoios, fiecare caz trebuind analizat în echipă: medic și psiholog. De obicei tratamentul începe după împlinirea vârstei de 7-8 ani, pentru reușita sa cooperarea părinților fiind indispensabilă. Aceștia nu trebuie să dojenească niciodată copilul, ci, dimpotrivă, vor purta cu el o convorbire prietenească, prin care să-i explice că această suferință este trecătoare și că vindecarea sa va depinde, în primul rând, de respectarea anumitor măsuri. Astfel, copilul nu va consuma seara nici un fel de lichid, iar noaptea, la ore fixe, va fi trezit pentru a merge la toaletă. În timpul somnului trebuie să fie bine învelit, deoarece frigul este un factor ce grăbește emisia de urină.

Pentru medicul tradiționalist, enurezisul este rezultatul perturbărilor energetice din meridianele rinichiului și vezicii urinare. Se înțelege, deci, că dispersarea surplusului energetic din aceste meridiane contribuie la vindecarea sa. Înainte de a menționa punctele mai eficiente, trebuie spus că enurezisul face parte din categoria marilor beneficiare ale acupuncturii.

În lipsa unui medic acupunctor, o persoană din anturajul copilului, înarmată cu multă răbdare, va masa în fiecare seară, timp de mai multe săptămâni, următoarele puncte:

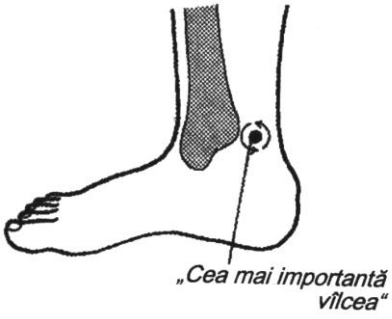


Fig. 60.

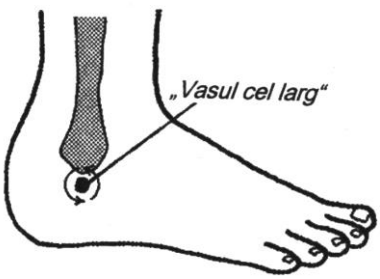


Fig. 61.

• *Cea mai importantă vâlcea "* - R3 - (fig. 60), situat în scobitura dintre maleola internă (proeminența osoasă în partea inferioară a tibiei) și tendonul lui Ahile - *dispersie.*

Alte indicații: colică renală, febră cu transpirație - *dispersie;* febră fără transpirație - *tonifiere.*

• „ *Vasul cel larg"* - V62 - (fig. 61), situat la vârful maleolei externe (proeminență situată în partea inferioară a peroneului) - *dispersie*.

Alte indicații: acnee și furunculoză (previne repetarea lor), dureri de cap - *dispersie*.

Manevre Shiatsu (fig. 62):

• pe cinci puncte situate de o parte și de alta a liniei mediane posterioare, în regiunea lombară;

• pe linia mediană posterioară în regiunea sacrată (presiunile Shiatsu pot fi înlocuite cu un masaj liniar);

• apăsarea ușoară cu palma pe ceafa (această manevră va fi efectuată întotdeauna la sfârșit).

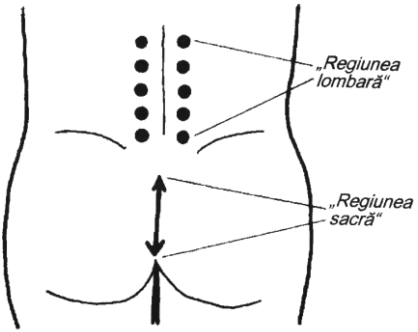


Fig. 62.

Febra

Indiferent de condițiile climatice, temperatura internă a omului sănătos este menținută, în mod constant, înjur de 37°C, grație unui termostat cu sediul în creier numit *hipotalamus* (această regiune a creierului mai are și alte funcții). Când temperatura corpului va crește peste 37°C, vorbim de *febră*[1], fenomen până nu demult sinonim cu *boală.* Multă vreme s-a crezut că febra este rezultatul bolii, care dereglează termostatul, acesta nemaifiind capabil să mențină temperatura normală a corpului. Ultimele cercetări, însă, au descoperit adevărata cauză a febrei. Datorită pătrunderii în organism a unor microorganisme, în urma absorbției de substanțe toxice, a grefării unui țesut străin, a apariției unei tumori, acesta va reacționa, printre altele, și prin mobilizarea anumitor globule albe ale sângelui. Impactul acestora cu unul dintre agresorii

[1] Când temperatura corpului crește și posibilitățile de evacuare a surplusului lipsesc, vorbim de hipertermie.

amintiți va elibera o anumită substanță proteică „piretogenă” care, vehiculată de sânge, va ajunge la hipotalamus, pe care îl va obliga să comute temperatura corpului la valori peste normal. Cu ajutorul acestei temperaturi ridicate organismul va acționa în mod direct împotriva microorganismelor care l-au invadat [1] și, indirect, prin stimularea mijloacelor sale de apărare. Atâta vreme cât agresorul este prezent, termostatul este reglat pentru temperaturi înalte. De îndată ce a dispărut, în mod automat termostatul se reglează la .valoarea normală de 37°C.

Dacă febra este un mijloc de apărare al organismului, se pune întrebarea: va trebui sau nu combătută și, dacă da, când?

Cei mai mulți specialiști, considerând febra un mijloc terapeutic natural [2] , sunt de părere că folosirea drogurilor antitermice trebuie revizuită. Tot acești specialiști mai spun, însă, că valorile foarte crescute ale febrei constituie un risc pentru bolnav. Astfel, o temperatură de peste 42°C la adult și de peste 39°C la copil are un efect distructiv asupra celulelor nervoase.

În concluzie, numai medicul va fi acela care va hotărî tratamentul febrei, ceea ce însă nu vă împiedică să folosiți, împotriva febrei ridicate sau scăzute, o metodă terapeutică energetică. Care vor fi punctele? Pentru a le afla, să apelăm la textele vechi chinezești: „Când energia perversă atacă meridianele intestinului gros și ale stomacului, va apărea și febra”. Se înțelege, deci că punctele cele mai eficiente se găsesc pe unul din aceste meridiane.

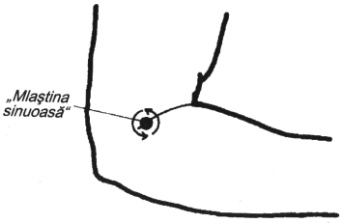


Fig. 63.

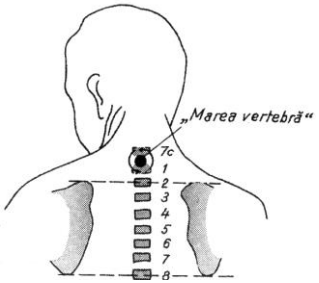


Fig. 64.

[1] Febra „terapeutică“ se folosește foarte mult în tratamentul sifilisului, gonoreii, tuberculozei și chiar a cancerului (în ultima vreme).

[2] Vestitul medic grec Hipocrate făcuse și el o asemenea observație. „Boala apare când una din cele patru umori ale corpului (sânge, limfă, bilă galbena și neagră) este produsă în exces. Pentru a se apăra, organismul își mărește temperatura, cu ajutorul căreia *fierbe* umoarea respectivă, pentru a fi apoi evacuată prin transpirație, vărsături fi materii fecale“.

• Pentru o febră de durată cel mai indicat punct este *„Mlaştina sinuoasă"* – IG11 - (fig. 63), situat la extremitatea externă a pliului cotului - *dispersie.*
La acest punct, autorii moderni mai adaugă un altul, denumit *„Marea vertebră"* sau *„Punctul hipofiziei" (*după S. de Morant) – VG14 - (fig. 64), situat sub vertebra VII cervicală (care este cea mai proeminentă din toate vertebrele) - *dispersie.*
Alte indicatii: tuse, dureri cervico-dorsale - *dispersie.*

Vechii chinezi mai foloseau următoarea *manevră:* ciupirea cu două degete a pielii, pe fața laterală a gâtului, sub unghiul maxilarului, pe locul unde pulsează artera carotidă, apoi masaj pe traiectul arterei, în jos, spre clavicule.

Frigiditatea

Frigiditatea este suferința sau, dacă vreți, „infirmitatea" anumitor femei, păstrată, de cele mai multe ori, ca o taină. Această suferință constă în lipsa sau scăderea satisfacției și atracției sexuale. Raporturi sexuale inadecvate în antecedente, oboseala, unele boli genitale, teama de sarcină sunt principalele cauze ale frigidității.

Medicina tradițională consideră frigiditatea ca fiind produsă de un vid energetic în meridianele ce deservesc regiunea genitală. Tratamentul va consta, deci, din stimularea anumitor puncte, care vizează reechilibrarea energiilor din meridianele respective. Spre convingere, se recomandă:

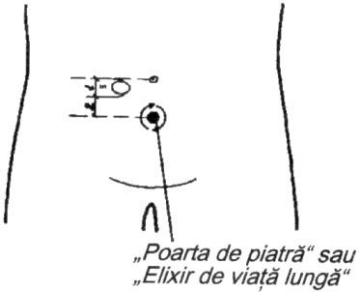


Fig. 65.

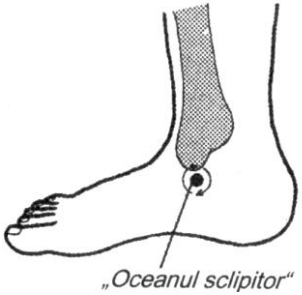


Fig. 66.

• stimularea, timp de mai multe săptămâni a punctului *„Poarta de piatră”* - VC5 numit și *„Elixir de viață lungă”* (fig. 65), situat la 2 măsuri sub ombilic - *tonifiere.*

Alte aplicații: dureri abdominale - *dispersie.*

Tot medicina tradițională ne mai spune că meridianul rinichiului[1] stâng conține energia sexuală a bărbatului, iar cel drept, pe cea a femeii. În consecință, mai stimulați și acest punct, de pe gamba dreaptă, denumit *„Oceanul sclipitor”* — R6 - (fig. 66), situat în scobitura de sub maleola internă - *tonifiere.*

Alte indicații: menstruație dureroasă, sâni dureroși înaintea menstruației - *dispersie.*

Grețurile

Aceste senzații dezagreabile, de cele mai multe ori sunt consecința unei proaste funcționări a ficatului și a veziculei biliare. Ele pot surveni în timpul unei călătorii cu avionul, vaporul sau mașina, după mese copioase, cu grăsimi și ouă din abundență, mai ales la obezii constipați cronic. Unele gravide, în primele două luni de sarcină, pot prezenta grețuri, alături de hipersalivație și vărsături. Sunt și persoane care acuză grețuri numai la mirosul sau vederea unor alimente. De obicei, grețurile sunt însoțite de o senzație de greutate în stomac, balonări, râgâieli și chiar vărsături.

Grețurile se datoresc unui exces energetic în *„Focarul mijlociu* așa ne învață medicina tradițională. Ele pot fi înlăturate numai cu ajutorul acupuncturii sau al presopuncturii.

Dacă obișnuiți să călătoriți mult, este bine să rețineți următoarele două puncte:

• *„Poarta liniștită”*- R21 - (fig. 67), situat mai jos de vârful osului stern și puțin mai în afară, pe marginea cartilajului ce unește coastele VI și VII - *dispersie.*

Alte indicații: lipsa poftei de mâncare - *tonifiere;* senzație de nod în gât - *dispersie.*

[1] În antichitatea chineză se credea că urechea și rinichiul, datorită formei lor asemănătoare, au strânse legături energetice. Pentru aceste considerente, prizonierilor dc război li se tăia urechea stângă, în credință că, în felul acesta, poate influenta în mod negativ potența. Reîntorși acasă, cu această „infirmitate”, populația inamică va scădea.

• *„Bariera internă”* – VS6 - (fig. 68), situat la 2 măsuri deasupra mijlocului pliului pumnului - *dispersie.*

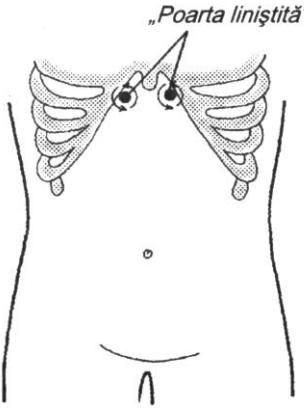


Fig. 67.

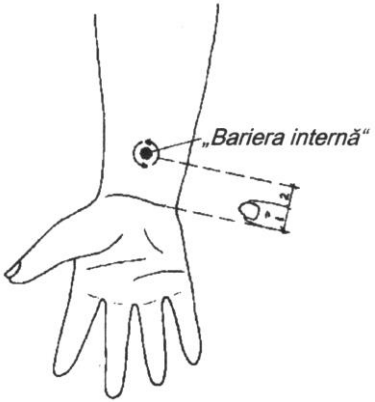


Fig. 68.

Gripa

O boală infectocontagioasă cu mare răspândire este și *gripa*[1]. Agenții patogeni care o produc se numesc *virusuri,* ei răspândindu-se cu mare ușurință prin intermediul picăturilor de salivă, cu ocazia vorbitului, tusei, strănutatului. Izvorul de infecție este omul bolnav.

Descrisă pentru prima oară de Hipocrate, cu aproape 2 500 de ani în urmă, simptomele gripei au rămas aceleași până azi: febră, dureri de cap și în tot corpul, oboseală, stare generală rea și uneori hemoragie nazală. De regulă, gripa debutează ca un simplu guturai, urmat de febră, frison și dureri în tot corpul.

O gripă fără complicații durează, în medie, cinci zile, tratamentul său constând, în primul rând, din măsuri profilactice (izolarea bolnavilor și vaccinarea restului populației), combaterea febrei și prevenirea complicațiilor. Cât privesc antibioticele, ele se vor administra numai la indicația medicului, când acesta a constatat o complicație.

Medicina tradițională recomandă încă de la primul frison acupunctură și chiar micromasaj, pentru a se mobiliza energia de apărare

[1] Gripa a fost multă vreme considerată o boală produsă sub influenta aștrilor, fapt pentru care i se spunea *influencia astrorum* sau *influență.*

a organismului împotriva energiei perverse, cea care a produs boala (frigul, umezeala, vântul; în interpretarea medicinii modeme, microbii). Pentru un astfel de obiectiv, cel mai indicat punct este

• *„Fundul văii"* - IG4 (fig. 69), situat la unirea celor două oase din prelungirea degetelor mare și arătător de la mână - *tonifiere.*

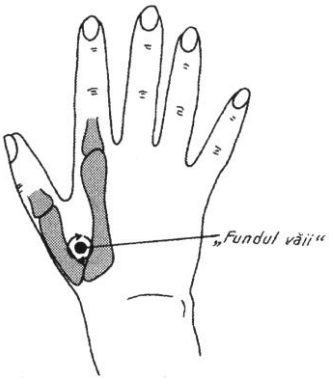


Fig. 69.

Guturaiul

Guturaiul este boala care iscălește fișa de sănătate a fiecăruia dintre noi. Ca și gripa, el este produs de virusuri, a căror pătrundere în organism va declanșa o reacție din partea acestuia, tradusă prin strănut, tuse, înfundarea și umflarea nasului, scurgeri lichide, indispoziție, cefalee, subfebrilitate. De cele mai multe ori, guturaiul constituie debutul unei gripe, bronșite, laringite.

Ca și gripa, ne spune medicina tradițională, guturaiul este produs de energia perversă, factorul principal fiind vântul *(Fong).* Acesta transportă microbii guturaiului și ai gripei, care vor ataca căile respiratorii superioare aflate sub protecția a două meridiane cuplate: cel al plămânului și cel al intestinului gros. Energia perversă devine mult mai activă, când intervin dereglări climatice neobișnuite, ca de exemplu o primăvară târzie sau o iarnă neobișnuit de blândă.

Cu ocazia unui guturai, la nivelul feței se produce un exces de energie INN, în special la mucoasa nasului, a gurii și a ochilor, care se inflamează. Stimularea anumitor puncte cu ajutorul acelor și masajului dirijează spre față energia IANG, care va anula excesul INN. În felul acesta boala se va vindeca.

Întrucât guturaiul este o suferință frecventă, fiecare dintre noi este

bine să cunoască punctele ce pot fi stimulate cu ajutorai masajului. Un astfel de tratament poate fi aplicat chiar în mod profilactic, în cazul unei epidemii. Iată aceste punct:

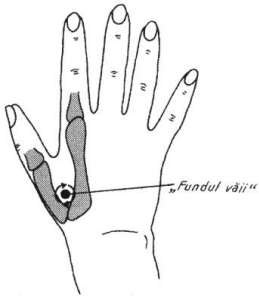


Fig. 70.

Fig. 71.

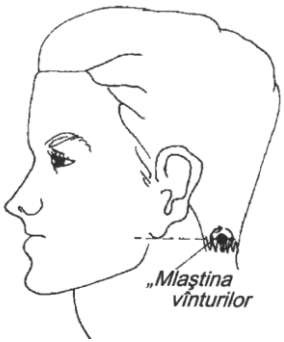


Fig. 72.

- *„Fundul văii"* - IG4 - (fig. 70), situat la unirea celor două oase din prelungirea degetelor mare și arătător de la mână - *tonifiere.*
- *„Întâlnirea miresmelor"* - IG20 - (fig. 71), situat în apropierea aripilor nasului - *tonifiere.*

Alte indicații: acnee, mâncărimea feței - *tonifiere.*

- Pentru evacuarea energiei perverse, cât și pentru combaterea febrei mari, se va stimula punctul *„Mlaștina vânturilor "* - VB20 - (fig. 72), situat pe ceafă, pe orizontala ce trece pe sub lobul urechii, în scobiturile de sub protuberanțele (proeminențe) occipitale - *tonifiere.*

Alte remedii: repaus într-o cameră bine încălzită, în care să nu se fumeze; ceaiuri fierbinți, miere, fructe și legume bogate în vitamina C; băi fierbinți la picioare; comprese calde la față (pentru ameliorarea durerilor locale).

Hemoragia nazală

Pierderile de sânge prin nas, în general, sunt ușoare, cea mai mare parte oprindu-se spontan, fără intervenția medicului. În anumite cazuri, ca de exemplu în hipertensiunea arterială, cu cifre tensionale foarte mari, la unii bolnavi de inimă sau la femeile lipsite de menstruație, hemoragia nazală este binevenită, constituind un fel de supapă de siguranță pentru organism, surplusul de sânge fiind eliminat pe această cale. și textele

vechi chinezești amintesc despre caracterul salutar al hemoragiei nazale în asemenea circumstanțe. Cu ajutorul său excesele de energie și sânge sunt diminuate.

Alte cauze ale hemoragiei nazale: traumatismele la nivelul nasului, inhalarea de praf, boli de sânge, boli infecțioase, căldura etc. Marea frecvență a acestei hemoragii este explicată și prin fragilitatea crescută a vaselor de la nivelul mucoasei nazale.

Fig. 73.

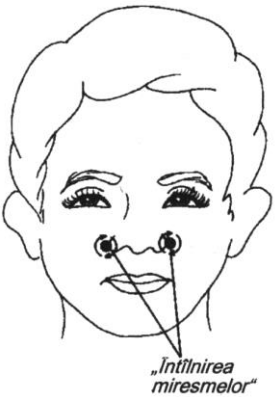


Fig. 74.

Presopunctură. Iată punctele:

- „ *Vâlceaua din spate"*- IS3 - (fig. 73), situat pe marginea internă a palmei, la nivelul primului pliu din palmă (linia capului în chiromanție) - *tonifiere.*

Alte indicată: astenie, dureri de cap - *tonifiere.*

- *„Întâlnirea miresmelor"* - IG20 - (fig. 74), situat la marginea aripilor nasului - *tonifiere.*

Alte remedii: apăsarea energică cu vârful degetului pe narina din care se scurge sângele; așezarea bolnavului pe un scaun, cu capul ușor aplecat pe spate, departe de orice sursă de căldură; aplicarea de gheață sau comprese reci pe urechi și pe coloana vertebrală, între omoplați (acest procedeu produce o vasoconstricție la distanță, asupra vaselor mucoasei nazale.)

Dacă aceste manevre rămân fără rezultat, se va introduce, în narina din care se scurge sânge, o mește îmbibată în apă oxigenată.

Hipertensiunea arterială

Prin tensiune arterială se înțelege presiunea cu care sângele circulă prin artere, fiind împins de inimă. Ea se măsoară cu aparate speciale, numite *tensiometre,* valorile constatate exprimându-se în centimetri sau milimetri /(coloană de mercur).

Tensiunea arterială are două valori: *maximă* (sistolică), ea reprezentând forța cu care este împins sângele în artere, și *minimă* (diastolică) sau presiunea sângelui din artere, în momentul de repaus al inimii (când nu mai împinge sânge).

Un adult sănătos trebuie să aibă o tensiune maximă între 11-14 cm (110-140 mm) și minimă între 7-9 cm (70-90 mm). O tensiune normală variază între aceste cifre, în cursul aceleiași zile, în funcție de stările emoționale sau efortul depus de persoana respectivă. După vârsta de 60 de ani, tensiunea arterială crește, fără a fi socotită boală, deoarece acest fenomen este normal, datorită reducerii elasticității arterei aorte, cât și procesului de ateroscleroză, specifice bătrânilor.

Vorbim de *hipertensiune arterială* când valorile amintite, la o persoană adultă, sunt depășite: maxima peste 16 cm și minima peste 9,5 cm. Constituie un semnal de alarmă o tensiune cu valori maxime între 14-16 cm și minime între 9-9,5 cm.

În lumina fiziopatologiei tradiționale, hipertensiunea este consecința unui exces energetic în anumite meridiane, energia INN fiind perturbată de „o mânie violentă", iar energia IANG de o „bucurie prea mare".

Hipertensiunea arterială beneficiază de terapiile energetice numai în prima fază, când cifrele tensionale cresc puțin și revin repede la normal. Un astfel de bolnav mai prezintă unele simptome întâlnite și în nevroza astenică: amețeli, dureri de cap, oboseală, palpitații, insomnii etc.

Fig. 75.

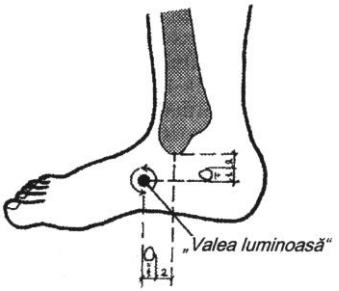


Fig. 76.

Desigur că hipertensiunea arterială va fi tratată numai de către medic, ceea ce nu contraindică și masajul următoarelor două puncte:

- *„Mlaștina vânturilor”* - VB20 - (fig. 75), situat pe ceafa, pe orizontala ce trece pe sub lobul urechii, în scobitura de sub protuberanțele (proeminențele) occipitale - *tonifiere.*

Acest punct are acțiune asupra sistemului nervos vegetativ simpatic. Prin stimularea sa, excesul energetic din anumite meridiane este drenat spre unul din meridianele curioase.

- „ *Valea luminoasă”*- R2 - (fig. 76), situat pe marginea internă a piciorului, la 2 măsuri înaintea .și maleola internă (proeminența din partea inferioară a tibiei) - *dispersie.* Acest punct favorizează eliminarea lichidelor în exces.

Alte indicații: edemele membrelor inferioare - *dispersie*; amorțeli în membrele inferioare - *tonifiere.*

Alte remedii: limitarea consumului de sare, usturoi; infuzie de talpa gâștei (3-5 linguri pe zi); infuzie de păducel (o cană pe zi); decoct de secară (1-2 căni pe zi).

Hipotensiunea arterială

Se consideră hipotensiv adultul care, la măsurători repetate, va prezenta cifre tensionale sub 10 cm pentru maximă și sub 6 cm pentru minimă, iar peste vârsta de 60 de ani, sub 12 cm pentru maximă și sub 7 cm pentru minimă. Cei mai mulți se obișnuiesc cu aceste valori scăzute. Alții, în schimb, acuză oboseală, amețeli, zgomote în urechi și răceală la extremități. Unele femei pot prezenta și menstruații neregulate sau insuficiente.

Hipotensiunea arterială poate fi întâlnită ca un simptom în tabloul clinic al unor boli de inimă, endocrine sau metabolice, în aceste cazuri, tratamentul hipotensiunii va fi înscris în cel al bolii de bază.

Cauza cea mai frecventă a hipotensiunii arteriale este dereglarea sistemului nervos vegetativ.

Hipotensiunea arterială se mai poate instala și brusc, punând astfel în pericol viața bolnavului. O asemenea hipotensiune ocazională poate fi întâlnită în sincope, șocuri sau colaps. Ea necesită un tratament de urgență din partea medicului.

Hipotensiunea arterială permanentă, cronică, beneficiază de

măsuri igieno-dietetice: plimbări zilnice pe jos, practicarea unui sport ușor, proceduri hidroterapice pentru fortifierea organismului și regim alimentar cu ceva mai multă sare decât de obicei.

Pentru orice fel de hipotensiune arterială folosiți și presopunctura.

• Un punct ce poate fi destul de ușor și repede reperat, cu acțiune asupra circulației sângelui, este *„Asaltul central”* - VS9 - (fig. 77), situat în apropierea unghiei degetului mijlociu de la mână - *tonifiere.* Pentru urgențe strângeți energic vârful degetului mijlociu.

Alte indicații: frică, impotența sexuală - *tonifiere.*

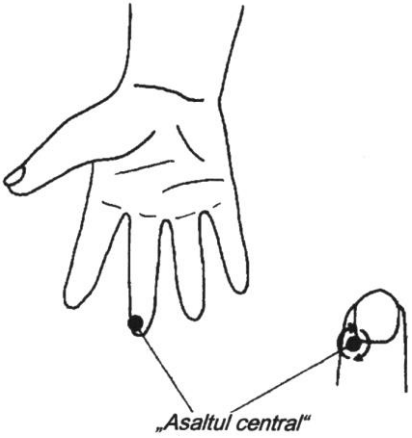


Fig. 77.

Impotența sexuală

Este incapacitatea unui bărbat de a îndeplini actul sexual din cauza neputinței, lipsei de vigoare sau ejaculării precoce. Se mai vorbește și de o impotență a fecundării, caracterizată prin lipsa spermatozoizilor, ca urmare a unor boli ale testiculelor.

Cauza cea mai frecventă a impotenței este de ordin psiho-afectiv, generată de eșecuri anterioare. La originea sa mai pot fi și unele boli ale organelor genitale sau diabetul zaharat. Motive, deci, suficiente pentru a vă prezenta la medic, cât mai devreme posibil.

Pentru medicina tradițională energia sexuală este o parte integrantă a energiilor care circulă prin organism. O perturbare energetică într-unul din cele 12 meridiane perechi poate contribui la instalarea impotenței. În acest context, un rol de seamă îl joacă sistemul celor *Trei focare*[1]. Astfel,

[1] În sistemele celor *Trei focare* sunt încadrate funcțiile organismului care transformă energiile externe (aer și alimente) în energii necesare vieții. În *Focarul inferior,* situat între pubis și ombilic, se găsesc rinichii, vezica urinară, intestinul gros și ovarele; în *Focarul mijlociu,* situat între ombilic și diafragm, se găsesc ficatul, stomacul și intestinul subțire; în *Focarul superior,* situat în cutia toracică, se află plămânii și inima.

un vid energetic în *Focarul inferior* sau un exces în *Focarul mijlociu* (datorită unui diabet sau suprasolicitări) și cel *superior* (datorită unor boli de inimă sau plămâni) sunt considerate cauzele impotenței.

Tratați, deci, impotența sexuală prin reechilibrarea energiilor cu ajutorul acupuncturii sau chiar cu cel al presopuncturii. Așa cum medicina tradițională recomandă:

- masați zilnic, timp de mai multe săptămâni, punctul *„Oceanul energiei”* - VC6 (fig. 78), situat la 1,5 măsuri sub ombilic - *tonifiere.*

Alte indicații: astenie - *tonifiere.*

Tot medicina tradițională ne mai spune că energia sexuală se acumulează în ficat, potența depinzând în cea mai mare măsură de starea de sănătate a acestui organ. Într-o locuțiune populară chineză se spune despre cel care a fost căsătorit de mai multe ori că are „ficatul cald”. În India, ficatul era socotit organul care le anima pe celelalte.

Iată, deci, de ce se mai recomandă și stimularea încă a două puncte ce se află pe meridianul ficatului. Aceste puncte sunt:

- *„Asaltul suprem “* - F3 - (fig. 79 și 81), situat pe fața dorsală a labei piciorului, în locul unde se unesc cele două oase din prelungirea degetelor I și II - *tonifiere.*

Alte indicații: frigiditate - *tonifiere.*

- *„Izvorul de la cotitură”* – F8. - (fig. 80), situat pe fața internă a genunchiului, deasupra pliului său de flexie - *tonifiere.*

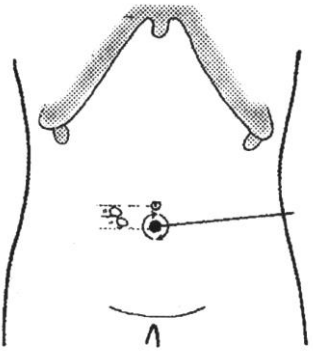


Fig. 78.

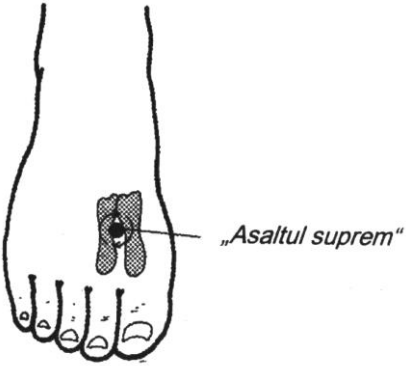


Fig. 79.

• De reținut încă un punct eficace, *„Al treilea interval”* - S36 - (fig. 81), situat la 3 măsuri sub vârful rotulei, între cele două oase ale gambei, tibia și peroneul - *tonifiere.*

Alte manevre: masajul coloanei vertebrale în regiunea lombo-sacrată și masajul fețelor interne ale membrelor inferioare.

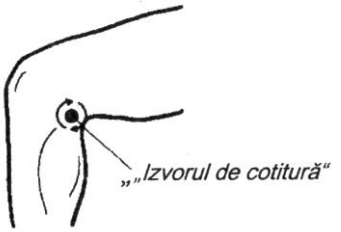


Fig. 80.

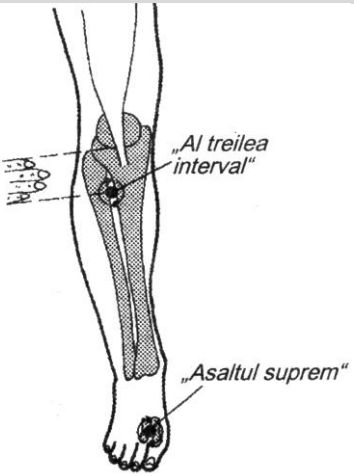


Fig. 81.

De menționat că impotența survenită în urma epuizării fizice și psihice de cele mai multe ori este trecătoare.

Indigestia

Incapacitatea stomacului de a digera alimentele survine după o masă copioasă, din care n-au lipsit grăsimile, maioneza sau crustaceele. La unele persoane, indigestia se produce după o emoție oarecare, din cauza încetării bruște a secreției stomacului. O cauză des întâlnită este consumul de alimente alterate sau pe cale de alterare.

Organele responsabile de indigestie sunt stomacul și ficatul cu vezicula biliară.

Bolnavul de *indigestie* se plânge de gura uscată și amară, halenă fetidă[1], râgâieli, sete, diaree sau constipație, limbă uscată și încărcată. Uneori mai prezintă o stare generală proastă, cu febră. **Atenție!** Un asemenea tablou clinic se întâlnește și în apendicite, febra tifoidă sau intoxicații acute.

[1] Expirație cu miros puternic și respingător, un produs al stagnării în stomac a energiilor perverse.

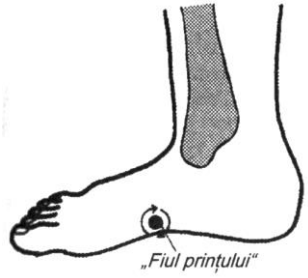


Fig. 82.

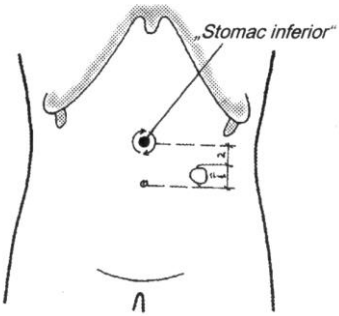


Fig. 83.

De regulă, o indigestie durează 1-2 zile, rareori mai mult. Această suferință este ușor de tratat, întrucât suspendarea alimentelor „vinovate" și instituirea unui regim hidric sunt măsuri la îndemâna oricui. Vărsăturile, în acest caz, sunt binevenite, iar când vor lipsi, vor fi provocate prin orice mijloace, cel mai simplu fiind atingerea luetei (omușorului). După încetarea vărsăturilor se recomandă infuzie rece de mentă (3-4 căni pe zi), decoct rece de mușețel (3-4 căni pe zi).

La aceste măsuri obligatorii mai puteți adăuga și stimularea următoarelor puncte:

- *„Fiul prințului"* - SP4 - (fig. 82), numit și *„Marele punct al digestiei"*, situat în scobitura din mijlocul marginii interne a labei piciorului - *tonifiere.*

Alte indicații: balonări - *tonifiere.*

- *„Stomac inferior"* – VC10 - (fig. 83), situat la 2 măsuri deasupra ombilicului - *tonifiere.*

Alte indicații: vărsături - *dispersie.*

Insolatia

Cu câtă nerăbdare așteptați să vă petreceți un concediu la mare și cât de dezamăgiți sunteți când l-ați ratat din cauza unei insolații făcută chiar din prima zi, dacă nu ați respectat indicațiile medicului de a vă expune la soare în mod progresiv.

Cine a suferit de *insolație* nu poate uita frisonul pentru care nu-i ajungeau nici trei pături, insuportabilele dureri de cap sau „bătaia"

tâmplelor. V-ați mai ales, poate, și cu arsuri ale pielii, uneori chiar de gradul II. Toate aceste neajunsuri v-au prilejuit pierderea multor zile de plaje sau băi în mare.

Pe lângă o asemenea insolație, considerată ușoară, se mai întâlnesc cazuri mai grave, cu respirația grea și zgomotoasă, sudori reci, puls abia perceptibil și chiar pierderea cunoștinței. Astfel de insolații necesită un tratament de specialitate, de urgență. Până la venirea medicului, pentru orice fel de insolație, oricare dintre dumneavoastră poate lua următoarele măsuri:

- să îndepărteze bolnavul din focarul luminos sau caloric[1] și să îl așeze la umbră sau într-o cameră răcoroasă și lipsită de lumină;
- să-i desfacă hainele;
- să-i pună pe cap și pe față comprese reci sau să-l stropească cu apă rece;
- să improvizeze un evantai cu care să-i facă vânt;
- să-i pună sub nas, să inspire, oțet, amoniac sau eter.

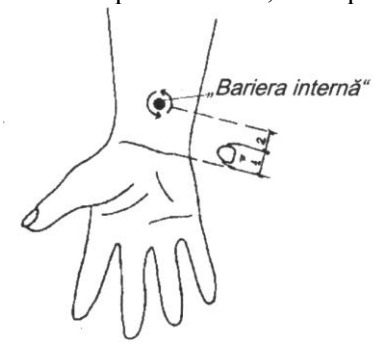


Fig. 84.

Fig. 85.

Insolația, spune medicul tradiționalist, este provocată de „foc”, unul din cei 6 factori ai energiei perverse. Adăugați, deci, la măsurile amintite, și masarea următoarelor două puncte:

- *„Bariera internă”* – VS6 - (fig. 84), situat la 2 măsuri deasupra mijlocului pliului pumnului - *dispersie* (în insolațiile ușoare);
- *„Șanțul cu apă* “ - VG25 - (fig. 85), situat sub nas - *tonifiere* (în insolații severe).

Alte indicații: redoarea (înțepenirea) coloanei vertebrale - *tonifiere.*

[1] Asemenea măsuri se aplică în cazul unui soc caloric, survenit la persoanele care lucrează lângă cuptoare cu temperaturi foarte înalte.

Insomnia

Somnul este indispensabil vieții, întocmai ca apa și alimentele. Dacă un om poate trăi fără mâncare mai bine de 50 zile, după o lipsă totală de somn, de numai 11 zile, va muri. În trecut unele popoare obișnuiau să-și execute condamnații la moarte prin privațiune de somn. Somnul ocupă o treime din durata vieții noastre, iar visele, o treime din cea a somnului. În primii ani de viață somnul depășește ca durată starea de veghe, raportul inversându-se la bătrânețe, când sunt suficiente doar 5-6 ore. Vârstnicii mai prezintă și o altă caracteristică: dorm mai mult ziua decât noaptea. Această dereglare a somnului este explicată de către medicina tradițională astfel: între ritmul încet de scurgere al energiilor INN și IANG, prin meridianele bătrânilor, și mișcările INN și IANG din Univers se produce un decalaj, care perturbă ritmicitatea somnului.

Fiecărui individ îi sunt necesare, zilnic, 8 ore de somn. O insomnie se manifestă fie prin reducerea orelor de somn (1-3 ore pe noapte), fie prin imposibilitatea de a adormi.

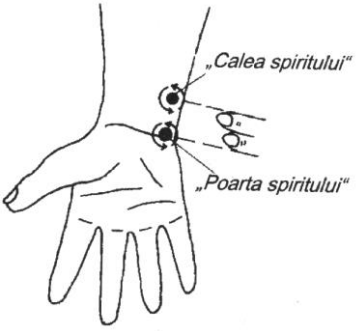


Fig. 86.

Insomnia este o suferință în continuă creștere, fiind considerată o boală a secolului nostru, ca urmare a deprinderilor omului modem: consumul abuziv de cafea, alcool, tutun, medicamente stimulente, viață sedentară, alimentație irațională etc.

Pe lângă aceste cauze, insomnia mai poate fi întâlnită ca un simptom în unele boli: de plămâni, de inimă, de stomac sau nervoase.

Cum se tratează insomnia? Foarte simplu, vor spune cei mai mulți, cu somnifere! Poate fi acest mijloc terapeutic remediul cel mai eficace? întrebați pe marii consumatori de medicamente, somnifere sau tranchilizante și veți afla că ei se scoală dimineața mult mai obosiți, uneori chiar cu dureri de cap și indispuși. Ce-i de făcut? Renunțați la automedicație și prezentați-vă la medic, care, descoperindu-vă cauza insomniei, o va putea trata în modul cel mai corect. Pe lângă tratamentul său rețineți câteva sfaturi: culcați-vă seara la ore fixe, după ce ați aerisit bine camera; faceți o baie călduță la picioare, înainte de culcare; dacă aveți condiții, culcați-vă cu capul spre nord.

Referitor la igiena somnului, iată ce spunea Napoleon: „Seara, la

culcare, trage obloanele peste creier, iar dimineața scoală-te din pat cât mai repede și nu lâncezi".

Tulburările somnului, conform teoriei INN-IANG, așa cum reiese din textele vechi, se datoresc unui exces de energie IANG, ca urmare a dereglării energiei .mentale, și unei dereglări energetice din meridianul veziculei biliare.

O insomnie poate fi învinsă numai prin dirijarea energiei INN spre cap. În acest scop, se pot masa următoarele puncte:

• *Calea spiritului "* - C4 - (fig. 86), situat la 1,5 măsuri deasupra pliului pumnului, în apropierea marginii interne a antebrațului - *dispersie.*

Alte indicații: frică, palpitații - *dispersie.*

• *„Poarta spiritului"* - C7 - (fig. 86), situat la extremitatea internă a pliului pumnului - *dispersie.*

Alte indicații: frică, palpitații - *dispersie.*

Aceste puncte se vor masa seara, înainte de culcare.

Manevre Shiatsu:

• presiuni ușoare și repetate pe fețele laterale ale gâtului[1];

• din poziția culcat la orizontală se execută mișcări rapide cu degetele de la picioare (în felul acesta o mare cantitate de sânge adunându-se la picioare, creierul va fi mai puțin irigat, ceea ce va produce somn).

Isteria

Atotștiutorul, chiar și în ale medicinii, este gata cu diagnosticul său de *isterie* pentru orice manifestare capricioasă, mai ales la femei. Pentru evitarea unor asemenea false afirmații, câteva cuvinte despre această boală. Ea se manifestă sub forma unor crize de plâns sau râs, senzații de sufocare, mutism, tulburări de sensibilitate, pareze sau paralizii. Se descriu chiar come isterice, când bolnavii nu mai reacționează nici la cele mai puternice excitații externe. În Evul Mediu astfel de bolnave, într-o stare de totală relaxare, erau considerate posesoarele unor puteri

[1] Vechii greci, așa după cum ne spune Aristotel, în insomnii comprimau și ei vasele laterale ale gâtului. De fapt, ei comprimau vasele ce transportau sânge la creier. Pentru faptul că o astfel de manevră producea somn, vasele respective s-au numit *carotide* (care provoacă somn, de la *caros,* care în grecește înseamnă *somn).* Și în Indonezia se obișnuiește să se comprime vasele carotide în cazul insomniilor. Pugiliștii japonezi, în timpul luptelor tradiționale *atemis,* urmăresc aplicarea unei lovituri de grație în zona arterelor carotide.

demonice. Dacă nu reacționau la proba arderii cu fierul roșu, erau condamnate la moarte și arse pe rug. Nu de puține ori crizele de isterie izbucneau în masă.

O criză de isterie apare în circumstanțe psihoemoționale deosebite: certuri sau conflicte sentimentale. După criză, bolnavul își reia activitatea, ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

În antichitate isteria era considerată o suferință specifică femeii, ea fiind cauzată de îmbolnăvirea organelor genitale. De aici și numele de isterie *(hustera* în limba greacă însemnând *uter).* După ce multe secole de-a rândul isteria a fost considerată o boală mintală, Freud o încadrează în grupul nevrozelor.

Medicina tradițională ne spune despre *Ye și Ti Li* (isterie) că este produsă de un exces energetic în meridianele cordului și vase-sex. Iată ce se scrie în această privință în NEI-KING: „Dacă este plenitudine în meridianul cordului, bolnavul râde fără încetare, iar dacă este vid, el se vaită întruna".

Pentru *Ye și Ti Li* medicina tradițională recomandă stimu- . larea anumitor puncte speciale. Astfel:

- pentru bolnavii care râd fără încetare sau plâng cu gemete, punctul *„Podișul cel mare"* - VS7 - (fig. 87), situat la mijlocul pumnului - *dispersie.*

Alte indicații: insomnie, hipertensiune arterială - *dispersie:*

- pentru crizele de mutism, „*Punctul stăpânirii de sine"* - C5 - (fig. 87), situat în apropierea marginii interne a antebrațului, la o măsură deasupra pliului pumnului - *dispersie.*

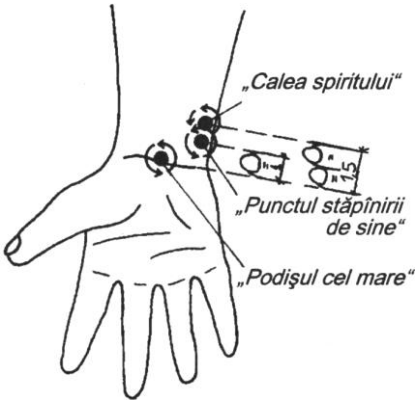


Fig. 87.

Alte indicații:

- palpitații - *dispersie;* hipotensiune arterială - *tonifiere;*
- pentru orice isterie, folosiți punctul denumit *„Calea spiritului"* C4 - (fig. 87), situat la 1,5 măsuri deasupra pumnului, în apropierea marginii interne a antebrațului - *dispersie.*

Alte indicații: arterite - *tonifiere.*

Kuatsu[1]

Primele mărturii despre folosirea masajului sau a altor tehnici manuale în scopul reanimării unui bolnav în stare gravă le găsim în tratatul medicului chinez Ko-Hong (281-340 e.n.), *Tcheou-Heou-Pei-Tsi-Fang* („Prescripții de urgență"), reeditat de mai multe ori. Într-unul din capitolele sale, autorul menționează cum poate fi salvat de la moarte un bolnav în stare gravă, dacă i se ciupesc energic urechile.

O parte din metode au fost preluate de către japonezi, care le-au adus îmbunătățiri substanțiale. Primul tratat de medicină de urgență în limba-japoneză, numit *Kôkeisai Kyûhô,* apare în anul 1790.

Manevrele Kuatsu au fost multă vreme păstrate în mare secret, ele fiind practicate de un foarte restrâns număr de medici. Treptat au fost admiși în rândul lor și unii sportivi, pentru a putea veni în ajutorul colegilor lor accidentați cu ocazia competițiilor tradiționale de *Judo, Karate, Aikido* și *Kendo.* Candidații pentru lecții Kuatsu erau în mod riguros selecționați, ei trebuind să treacă cu succes câteva probe, unele din ele chiar dificile, printre care o strangulare de probă reanimată prin metoda Kuatsu.

Primele urgențe care au beneficiat de metoda Kuatsu au fost lipotimia, sincopa, loviturile violente cu pierderea cunoștinței.

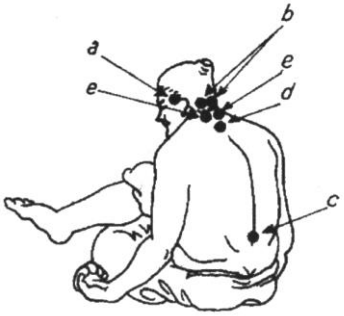
Pentru Kuatsu se folosesc masajul, percuția, presiunea anumitor zone sau puncte de pe corp, executate cu ajutorul degetelor, palmei, pumnului, cotului, genunchiului sau călcâiului. Cele mai multe dintre manevre sunt destul de ușor de executat, chiar fără o pregătire de specialitate. Aplicate cu mare iuțeală și precizie, ele .pot acționa de la distanță, în mod reflex, asupra inimii și plămânului, în extremă suferință în urgențele amintite.

Europenii au luat cunoștință despre metodele Kuatsu pentru prima dată în anul 1925, grație lucrărilor lui J. Regnault și E. Winter.

Pentru cei interesați să folosească această metodă de reanimare, în cazul unei lipotimii, sincope, lovituri violente, înecați, spânzurați etc., vom expune cele mai simple manevre ce pot fi întrebuințate de oricine, după simpla lectură a rândurilor ce vor urma.

---

[1] Termenul este de origine japoneză *(Kua* = viață; *Tsu* = tehnică), el definind manevrele de reanimare (revenire la viață).



Lovituri la cap:

- masaj blând pe tâmple și ceafa (fig. 88 a, b);
- percuții ușoare cu palma pe regiunea lombară (șale), iar cu vârful degetelor, pe vertebra III lombară (fig. 88 c).

Lovituri la gât:

- percuții ușoare cu vârful degetelor pe vertebra VII cervicală (fig. 88 d). Această vertebră este cea mai proeminentă.

Lovituri la testicule:

- percuții cu pumnul pe marginea internă a tălpilor (fig. 89).

Leșin-sincopă:

- se va deschide gura bolnavului în mare grabă, prin apăsare cu două degete pe obraz, între maxilare; pentru ușurarea acestei manevre, mai înainte se va ciupi obrazul (fig. 90 a):
- se va apăsa puternic cu unghia, în șanțul dintre gingia și buza superioară (fig. 90 b).

Înecații:

- victima va fi luată în spate (fig. 91) sau se așază pe un butoi sau capră, cu fața în jos; în aceste două ultime poziții se va percuta ușor cu palma pe spate;
- după ce a vărsat o cantitate apreciabilă de apă (într-una din pozițiile de mai sus) și își va relua cunoștința, se continuă prin alte manevre: se așază în poziție orizontală, cu membrele inferioare întinse, iar celor superioare salvatorul le va imprima mișcări de rotație.

Dacă manevrele au rămas fără rezultat, victima se pune în poziție șezând, cu capul aplecat în față; salvatorul, susținându-i pieptul cu o mână, îi va percuta rapid întreaga coloană vertebrală, cu cealaltă.

După reanimare, victima va fi ajutată să se ridice și, însoțită de salvator, va face mici plimbări. Pe timpul plimbării i se va percuta ușor spatele cu palma.

Spânzurații:

- se taie cât mai repede posibil cordonul de care s-a spânzurat victima, apoi se va așeza pe un scaun; această poziție îi va favoriza reluarea respirației cât și executarea în cele mai bune condiții a altor manevre: masajul cefei (fig. 88 e) și percuția cu vârful unui deget pe vertebra VII cervicală (fig. 88 d); plasarea unei surse de căldură (o țigaretă aprinsă) în apropierea degetului mare de la picior.

Fig. 90.

Fig. 91.

Lipotimia

Una din urgențele medicale care beneficiază de serviciile acupuncturii sau chiar ale presopuncturii este și *lipotimia* sau, în termenii medicinii populare, *leșinul.*

Un asemenea accident survine fie din cauza unei proaste irigații cu sânge a creierului, fie produs de o durere violentă, de un șoc emoțional puternic, lipsă de aer sau căldură excesivă (cu ocazia unei aglomerații).

În momentul inițial persoana respectivă simte cum totul se învârtește în jurul său, apoi cade, pierzându-și cunoștința. În această stare fața devine palidă, extremitățile reci, pulsul greu perceptibil, iar pupilele se micșorează.

Cei mai mulți dintre cititori cunosc, de bună seamă, măsurile de urgentă ce se impun într-o asemenea situație. Le reamintim, totuși:

- bolnavul va fi așezat orizontal, cu capul mai jos decât picioarele, într-un loc bine aerisit;
- i se vor desface hainele;
- va fi bătut ușor pe față cu palma sau cu o batistă muiată în apă rece;
- i se va pune sub nas, să inspire, oțet, amoniac sau eter.

Fig. 92.

Fig. 93.

Pe lângă aceste manevre folosiți și presopunctura:

- Întrucât medicina energetică consideră lipotimia ca fiind produsă de vidul energetic din meridianul cordului, se va masa un punct de pe acest meridian, al cărui nume este foarte sugestiv în legătură cu acțiunea sa. Acest punct este *„Bucuria de a trăi"* - C9[1] (fig. 92), situat în apropierea unghiei degetului mic de la mînă - *tonifiere.*

El poate fi stimulat de urgență prin strângerea energică a vârfului acestui deget.

- Un alt punct eficient și ușor de reperat este *„Șanțul cu apă "* - VG25 - (fig. 93), situat sub nas, pe buza superioară - tonifiere.

Alte indicații: sincopă - *tonifiere.*

Atenție! Nu confundați lipotimia cu: *sincopa* (oprirea bruscă a bătăilor inimii și respirației); *apoplexia* (pierderea bruscă a cunoștinței,

[1] Groparii Evului Mediu, înainte de înhumarea cadavrelor, pentru a se convinge că nu au de-a face cu o moarte aparentă, le mușcau vârful degetului mic de la mână, în apropierea unghiei. Pentru acest considerent, respectivul punct mai este cunoscut și sub numele de *„Punctul cioclilor".*

paralizia unei jumătăți de corp și respirație zgomotoasă; *coma isterică* (vezi „Isteria”): *convulsiile* (vezi „Convulsiile”).

Lumbago

Prin *lumbago* se înțelege suferința coloanei vertebrale la nivelul segmentului său lombar, cunoscut în termenii medicinii populare sub numele de *șale*. Principala, sa caracteristică este durerea, care poate fi acută (vie, persistentă și insuportabilă) sau cronică (permanentă și suportabilă), pe fondul căreia se pot instala crize acute. Bolnavii mai prezintă contractura mușchilor regionali și limitarea mișcărilor, ceea ce va împiedica o activitate normală. În stadiul cronic, când durerea este suportabilă, crizele acute se instalează după un efort mare sau brusc, după un mers prelungit pe jos sau stat mult timp în picioare. La declanșarea crizelor dureroase, un rol de seamă îi joacă frigul și umezeala.

Cauzele lombalgiilor sunt numeroase, pe primul plan situându-se bolile articulațiilor lombo-sacrate, leziunile mușchilor și ale țesuturilor fibroase locale, dar mai ales hernia discului intervertebral lombar. De multe ori în spatele unei dureri de șale se pot ascunde unele boli de rinichi ale organelor genitale (atât la femei, cât și la bărbați), procese infecțioase locale, tumori (metastaze la nivelul vertebrelor) etc. După înșiruirea acestor boli ce pot fi însoțite de lombalgii, se poate trage o importantă concluzie: pentru orice lombalgie trebuie să vă adresați medicului, chiar dacă se ameliorează după unele tratamente.

Si vechii chinezi cunoșteau această boală. Iată ce se scrie în NEI-KING „Când *Tching* (meridianul veziculei biliare) este în suferință se produc dureri în regiunea rinichilor... bolnavul nu se mai poate apleca nici în față, nici înapoi, nici să-și întoarcă capul într-o parte sau alta, căci acest *Tching* trece prin gât, umeri și marginile corpului. În acest caz trebuie înțepat și sângerat punctul *Iang Ling Tsiuann* („Izvorul podișului extern”), dar nu în sezonul cald...”

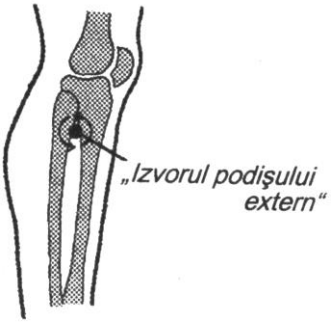


Fig. 94.

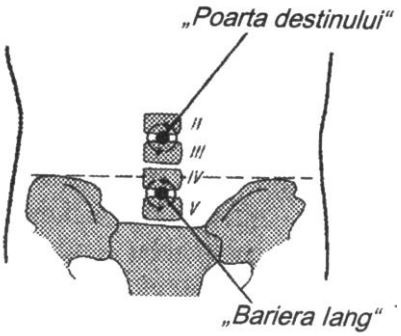


Fig. 95.

• Masați deci punctul *„Izvorul podișului extern”* - VB34 (fig. 94), situat în scobitura de sub genunchi, pe fața antero-externă, la unirea celor două oase, tibia și peroneul - *dispersie.*

Alte indicații: boli de mușchi și sechele după poliomielită la membrele inferioare - *tonifiere.*

Dar tot medicina tradițională ne mai spune că lombalgiile se datoresc și unui blocaj energetic în meridianul Vasul Guvemor. Pentru a le ameliora, masați și următoarele două puncte:

• *„Poarta destinului”* - VG4 - (fig. 95), situat sub vertebra II lombară - *dispersie.*

Alte indicații: impotența sexuală, reanimare, sportivi și artiști (pentru creșterea condiției fizice)

- *tonifiere.*

• *„Bariera IANG”* - VG3 - (fig. 95, situat sub vertebra IV lombară (prin corpul acestei vertebre trece orizontala ce unește marginile superioare ale oaselor bazinului) - *dispersie.*

Alte indicații: dureri postoperatorii - *dispersie* pareza gambei și a labei piciorului - *tonifiere.*

Masajul energetic al trunchiului

V-ați întrebat vreodată de ce vă simțiți reconfortat după o fricție bună pe spate, executată ori de câte ori sunteți obosit sau bolnav? V-ați mai întrebat, de ce, în asemenea ocazii, se fricționează mai mult spatele și

nu alte segmente ale corpului? Iată răspunsul la aceste întrebări: în timp ce se masează spatele sunt interceptate numeroase puncte situate pe meridianele care îl brăzdează - vasul Guvernor și vezica urinară. Pe acesta din urmă se găsesc câteva puncte cu acțiune specială, numite *puncte Shu*. Ele au legături energetice cu cele mai multe din organe: inimă, plămân, ficat, stomac, splină etc. În timpul masajului punctele *Shu* sunt și ele stimulate și astfel, indirect, sunt stimulate și organele cu care sunt legate energetic. Așa se explică acea stare de bine, de confort, resimțită în urma masajului, care acționează indirect asupra tuturor organelor.

Punctele *Shu* mai au o calitate: aceea de a acționa, chiar dacă sunt masate, numai atunci când organele respective sunt într-un dezechilibru energetic. Așa se explică de ce chiar masajul unui nespecialist este urmat de bune rezultate.

Pe lângă acest masaj nesistematizat al spatelui, practică răspândită în toată lumea, se mai folosește, de curând, în unele țări occidentale, un masaj sistematizat al trunchiului, denumit *masaj energetic*, deoarece are drept scop mobilizarea energiilor. De fapt acesta este un masaj liniar executat cu unul sau două degete. Așa cum se observă în fig. 96-99, se masează anumite trasee liniare de pe fețele trunchiului. La început manevrele vor fi blânde, ca apoi pe parcurs să crească în intensitate.

Aceste manevre sunt:

- masajul liniei mediane anterioare, între pubis și barbă, apoi al liniilor situate pe flancuri și torace (fig. 96);

Fig. 96.

Fig. 97.

-masajul liniilor situate pe fețele laterale ale gâtului, trunchi și coapse (fig. 97);

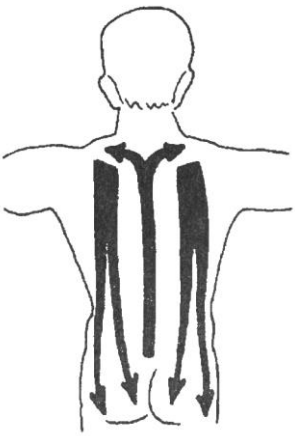


Fig. 98.

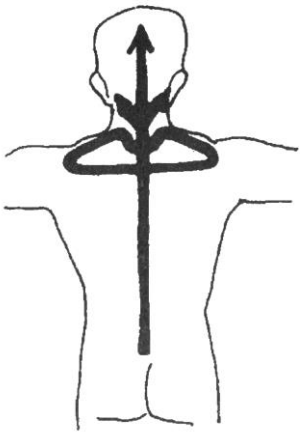


Fig. 99.

- masajul blând al liniei mediane posterioare, al liniilor de pe fața posterioară a trunchiului, în sens descendent (fig. 98):

- masajul liniei mediane posterioare până în creștetul capului, pe liniile de pe ceafa și partea superioară a spatelui (fig.99).

Acest masaj poate fi executat de profesioniști și neprofesioniști, de trei ori pe zi, la sfârșitul ședințelor de acupunctură sau de presopunctură.

Menopauza (tulburări)

Menopauza sau încetarea menstruației survine în mod fiziologic, de obicei între 45 și 48 de ani, datorită scăderii funcției hormonale.

Menopauza debutează prin scăderea și rărirea menstruației, modificări ale caracterului (tristețe sau iritabilitate), palpitații, bufeuri de căldură, dureri de cap, amorțeli, zgomote în urechi, creșterea tensiunii arteriale. Acest episod fiziologic se tratează, când situația o va impune, numai de către medic.

Pentru orice tulburare survenită cu ocazia menopauzei acupunctura și chiar presopunctură sunt de mare folos și niciodată dăunătoare.

Deci, este bine ca toate femeile să rețină un punct destul de eficient, *„Stâlpul cerului”*- V10 - (fig. 100), situat pe orizontala ce trece prin comisura buzelor, la aproximativ 1,5 măsuri, de o parte și de alta a liniei mediane posterioare. Acest punct va fi masat prin manevra de *tonifiere* pentru menopauză cu bufeuri de căldură, însoțite de transpirații reci (din punct de vedere energetic INN), și *dispersie,* pentru bufeuri de căldură, însoțite de sudori calde (din punct de vedere energetic IANG).

Fig. 100.

Menstruația (tulburări)

Menstruația este scurgerea fiziologică de sânge uterin, ce survine la un interval de 24—32 de zile (în 1. latină: *menstruus* = în fiecare lună), la o femeie normală, în anii perioadei de reproducere. Durata medie a hemoragiei este de 3 zile, iar pierderea de sânge, de 50-100 ml. O abatere de la această regulă înseamnă o menstruație anormală, cauzele sale fiind de natură inflamatorie, endocrină sau tumorală.

Tulburările de menstruație pot beneficia de stimularea anumitor puncte cu ajutorul acupuncturii și al presopuncturii. Redăm mai jos tulburările de menstruație și punctele cele mai eficiente.

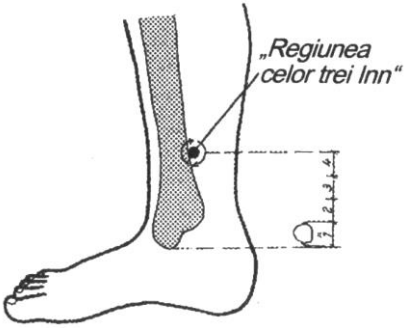


Fig. 101.

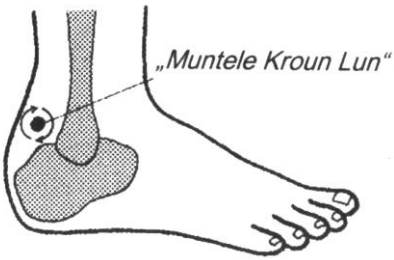


Fig. 102.

Menoragia sau menstruația prelungită mai mult de 7 zile:

- *„Reuniunea celor trei INN”* – SP6 - (fig. 101), situat la 4 măsuri deasupra maleolei interne - *tonifiere.*

Alte indicații: menopauză. Îmbătrânirea precoce a unor femei - *tonifiere.*

Dismenoree sau menstruația însoțită de dureri:

- *„Muntele Kroun Lun”* – V60 - (fig. 102), situat în scobitura dintre maleola externă și tendonul lui Ahile - *tonifiere.*

Alte indicații: pentru grăbirea nașterii și eliminarea placentei -*tonifiere* (procedeul este foarte mult folosit în China).

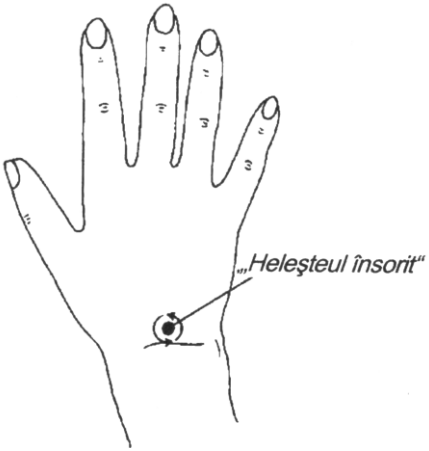


Fig. 103.

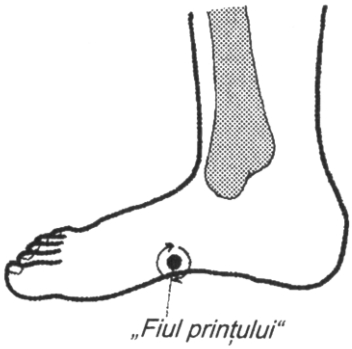


Fig. 104.

Alte remedii: infuzie de coada șoricelului (2 căni pe zi, 8 zile la rând, înaintea menstruației); infuzie de flori de mușețel (1-2 căni pe zi până la încetarea durerilor), infuzie de frunze de melisa (1- 2 căni pe zi); cataplasme calde cu frunze de varză pe partea inferioară a abdomenului.

Menstruația neregulată sau nerespectarea intervalului de 24-32 de zile:

- *„Heleșteul însorit”* - TF4 - (fig. 103), situat pe fața dorsală a mâinii, în apropierea pliului pumnului - dispersie (pentru o menstruație care vine *în avans);*
- *„Fiul prințului”* - SP4 - (fig. 104), situat la mijlocul marginii interne a labei piciorului - *tonifiere* (pentru o menstruație care *întârzie).*

Alte indicații: dureri testiculare - *dispersie.*

Migrena

De cele mai multe ori *migrena* este confundată cu cefaleea. Pentru evitarea unei astfel de greșeli, trebuie spus, de la bun început, că migrena este localizată la o jumătate de cap, pe când cefaleea la întregul cap, ea putând fi accentuată într-o anumită regiune: occipitală, frontală, parietală sau temporală.

Migrena se manifestă sub forma unei crize dureroase localizată la o jumătate de cap, având o durată de câteva ore sau chiar zile. Cu un debut în adolescentă, această suferință se întâlnește mai ales la femei, ea fiind favorizată de menstruație, oboseală, abuz de alcool sau de tutun.

Cauzele migrenei pot fi: digestive (disfuncții ale intestinului și veziculei biliare), inflamatorii (sinuzită), senzoriale (tulburări de vedere), reumatismale (artroză cervicală), circulatorii etc.

O durere migrenoidă se localizează mai frecvent la ochi, frunte, tâmple, ea fiind însoțită și de alte fenomene, ca: lăcrimare, umflarea pleoapei, grețuri, vărsături.

Medicina tradițională descrie două tipuri de migrenă:

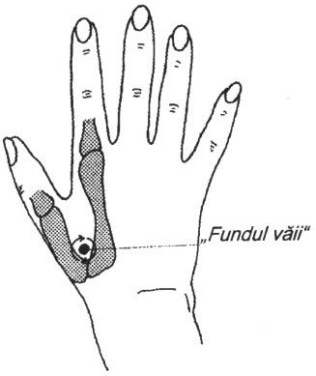


Fig. 105.

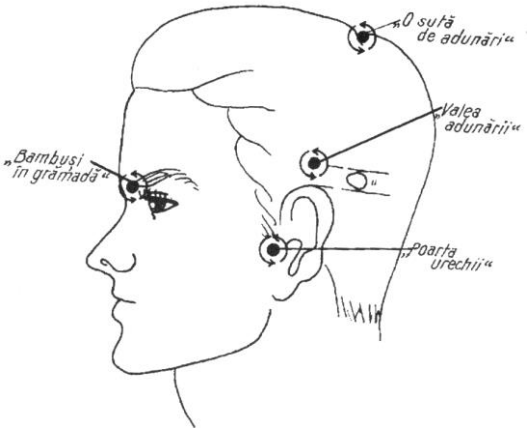


Fig. 106.

- prin exces de energie INN, caracterizată prin dureri profunde, difuze și permanente, mai ales noaptea; pentru o asemenea migrenă se va masa punctul *„Fundul văii"* - IG - (fig. 105), situat la unirea celor două oase prin prelungirea degetelor mare și arătător de la mână - *tonifiere.*
- prin exces de energie IANG, caracterizată prin dureri vii, ce survin

mai ales ziua; pentru o asemenea migrenă se va masa punctul „ *O sută de adunări"*- VG19 - (fig. 106), situat în depresiunea dinapoia creștetului capului - *dispersie.*

Alte indicații: somnolență, pierderea memoriei, în scop stimulativ (sportivi și artiști) - *tonifiere.*

În timpul unei crize puternice se vor mai masa și următoarele puncte:

- „ *Valea adunării* - VB8 (fig. 106), situat la o măsură deasupra marginii superioare a urechii - *dispersie;*
- *„Bambuși în grămadă"* - V2 - (fig. 106), situat la extremitatea internă a sprâncenelor - *dispersie.*

Alte indicații: sportivi și artiști (crește acuitatea vizuală) - *tonifiere.*

- *„Poarta urechii "* – TF23 - (fig. 106), situat în scobitura din fața urechii, ce se formează când se deschide gura - *dispersie.*
- Pentru orice migrenă mai pot fi masate, blând, fruntea, ceafa și punctul dintre sprâncene - dispersie).

Pentru migrene cu localizare în orbită se recomandă masajul lobului urechii, în *dispersie.*

Alte remedii: comprese cu apă rece pe cap, infuzie de iasomie (2-3 căni pe zi); infuzie de flori de tei (3 căni pe zi); infuzie de mentă (3 căni pe zi).

Miopia

Printre defectele principale ale vederii se numără și *miopia,* în care caz subiectul vede mai bine de aproape decât de la distanță. Ochiul miopului fiind mai lung, imaginea se formează înaintea retinei. Un astfel de defect se corectează foarte bine cu ochelari sau cu lentile de contact.

Medicina energetică ne spune că vederea unui om depinde în mare măsură și de echilibrul energetic din meridianele ficatului și stomacului. Cât despre miopie ea poate fi de tip IANG (cu ochi mari și scoși în afară) și INN (cu ochii înfundați în orbite).

Acest defect de vedere, ne mai spune medicina tradițională, poate beneficia pe masarea anumitor puncte. Această metodă, foarte răspândită în China, este practicată în masă, încă de la vîrsta preșcolară. Toți copiii, după un program bine stabilit, își masează zilnic timp de 2-3 minute, câte 2-3 puncte. Acest tratament, cu scop preventiv, este compus din mai

multe cure, cu pauze între cure de 2 săptămâni. O cură cuprinde 10 ședințe.

Pentru cei interesați în efectuarea unui astfel de tratament profilactic sau chiar curativ, vom expune câteva puncte ușor de reperat:

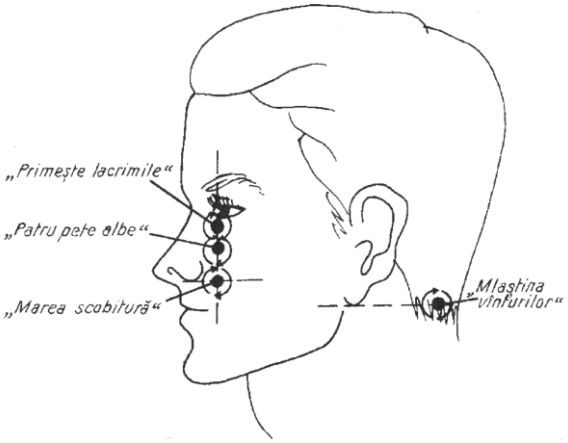


Fig. 107.

• *„Primește lacrimile”* — S4 — (fig. 107), situat sub marginea orbitei - *tonifiere.*

Alte indicații: lăcrimare, spasmele pleoapelor - *dispersie.*

• *„Patru pete albe”* - S5 - (fig. 107), situat sub punctul de mai sus, într-o mică scobitură - *tonifiere.*

Alte indicații: nistagmus, spasmele pleoapelor - *dispersie.*

• *„Marea scobitură"* – S6 - (fig. 107), situat la unirea verticalei ce trece prin pupilă (subiectul privind înainte) cu orizontala de sub nas - *tonifiere.*

• *„Mlaștina vânturilor”* – VB20 - (fig. 107), situat pe ceafa, pe orizontala ce trece pe sub lobul urechii, în scobiturile de sub protuberantele occipitale - *tonifiere.*

Alte indicații: febră, glaucom, - *dispersie.*

Nevralgia sciatică

În anumite boli durerea iradiază de-a lungul unui traseu liniar. O astfel de durere urmează de fapt traiectul unui nerv, numindu-se *nevralgie.* Ea va purta întotdeauna numele nervului în suferință. Printre

nevralgiile cele mai des întâlnite este cea a nervului sciatic, nervul cel mai lung și cel mai gros din organism, care inervează membrul inferior.

Nevralgia sciatică debutează cu ocazia unui efort, când bolnavul spune că „i s-a rupt ceva la șale". Durerea de la șale va iradia ulterior de-a lungul membrului inferior, fiind însoțită de amorțeli și furnicături. La strănut, tuse sau mișcări bruște, durerea se accentuează. Pentru a evită creșterea durerilor, bolnavul adoptă poziții care nu-i provoacă suferință, de obicei cu șoldurile și genunchii îndoiți, nu face mișcări inutile, se ferește să tușească sau să strănute. Când durerile devin cronice și nu au fost luate măsurile necesare chirurgicale, se pot instala complicații: pareze sau paralizia piciorului, cu pierderea sensibilității locale.

Medicina tradițională consideră nevralgia sciatică ca fiind produsă de energii perverse (vânt, frig, umezeală) care pătrund în mușchi. Boala se va produce numai atunci când energia *Wei*, de apărare, este ineficientă sau când efortul fizic a fost prea mare și brusc. La declanșarea crizei contribuie o oboseală excesivă.

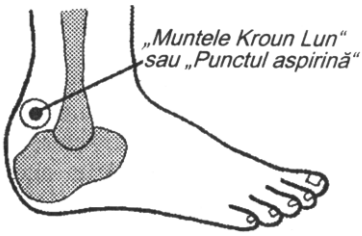


Fig. 108.

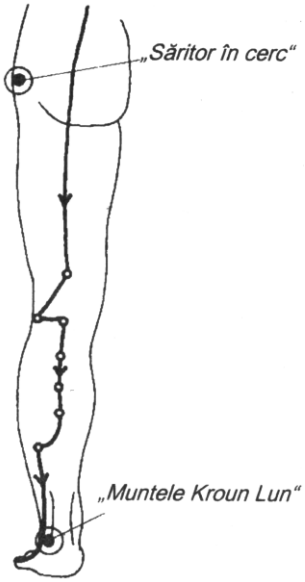


Fig. 109.

Pentru combaterea durerilor, medicina tradițională recomandă reechilibrarea energiilor perturbate, cu ajutorul acupuncturii, auriculopuncturii și masajului. S. de Morant susține că:

- punctul cel mai eficace este *„Muntele Kroun Lun”* – V60 - (fig. 108 și 109) numit, pentru calitățile sale antialgice deosebite, și *„Punctul aspirină”*. El se găsește în scobitura dintre maleola externă și tendonul lui Ahile - *tonifiere.* Acest punct va fi masat în *dispersie* pentru durerile difuze și ameliorate la căldură și în *tonifiere* pentru durerile vii și ameliorate Ia frig.
- Întrucât durerile unei astfel de boli se datoresc și perturbării energiilor din meridianul veziculei biliare, se va mai stimula și punctul *„Săritor în cerc “* – VB30 - (fig. 109), situat pe fața extremă a șoldului, în zona sa cea mai proeminentă - *dispersie* sau *tonifiere* - în funcție de caracterul energetic al durerii.

Alte indicații: sportivi, pentru tonifierea musculaturii membrului inferior -*tonifiere*.

După masarea acestor două puncte se va executa un masaj liniar, pe fața posterioară a membrului inferior, insistându-se pe punctele dureroase întâlnite în timpul masajului (fig. 109).

Nevralgia de trigemen

Iată o altă suferință în numele căreia se consumă antinevralgice de tot felul, de cele mai multe ori peste măsură, fără a se ști, probabil, că ea se numără printre marile beneficiare ale acupuncturii și presopuncturii. Se știe oare de către acești bolnavi că banalul antinevralgic în cantități mari poate fi dăunător sănătății? Fenacetina, nelipsită din compoziția celor mai multe antinevralgice, este una din substanțele responsabile de producerea cancerului vezical.

Nevralgia facială se datorește lezării ramurilor senzitive ale nervului trigemen, care inervează fata, dinții și limba. Întâlnită mai ales la femeile în vârstă, o astfel de nevralgie se manifestă sub forma unor crize dureroase, de scurtă durată, localizate la o jumătate de față. Uneori este însoțită de lăcrimare, congestionarea ochilor și spasme musculare locale. Criza dureroasă poate fi provocată de infecții dentare, sinuzite, tumori ale feței. De multe ori criza apare fără o cauză precisă, durerea fiind declanșată de mestecatul alimentelor, de pătrunderea aerului în gură. formele cronice și rebele la tratament ajung, de cele mai multe ori, pe masa de operație.

Pentru cei interesați să folosească presopunctură într-o astfel de

nevralgie, prezentăm câteva puncte dintre cele mai eficace:

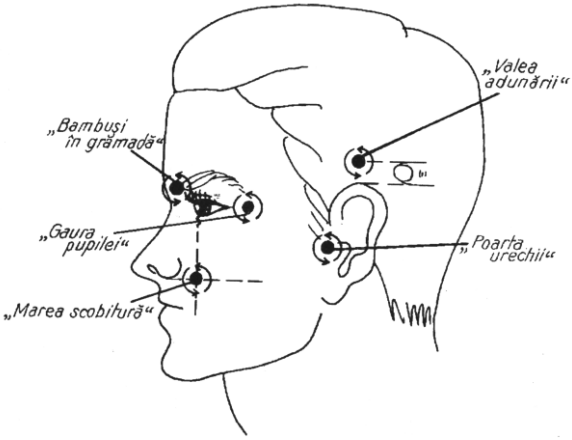


Fig. 110.

- *„Gaura pupilei”* – VB1 (fig. 110), situat în apropierea unghiului extern al ochiului - *dispersie.*
- *„Marea scobitură”*- S6 - (fig. 110), situat la unirea verticalei ce trece prin pupilă (bolnavul privind înainte) și orizontala dusă sub nas - *dispersie*.

Alte indicații: sinuzită maxilară - *dispersie* sau *tonifiere,* în funcție de caracterul energetic.

- „ *Valea adunării* “ – VB8 -(fig. 110), situat la o măsura deasupra marginii superioare a urechii -

dispersie;

- *„Poarta urechii"* TF23 - (fig. 110), situat în scobitura din fața urechii, ce se formează când se deschide gura - *dispersie;*
- *„Bambuși în grămadă”* – V2 - (fig. 110), situat la extremitatea internă a sprâncenei - dispersie.

Alte indicații: strabism - *tonifiere.*

Obezitatea

Un alt atribut pe care omul îl plătește vieții modeme este și *obezitatea.*

Cei mai mulți obezi se luptă cu foamea din considerente pur estetice. Medicii însă combat obezitatea prin toate mijloacele posibile,

conștienți fiind de efectele sale dăunătoare asupra sănătății. O statistică recentă, în acest sens, ne spune că după vârsta de 50 de ani, un obez din doi se consideră un diabetic sau prediabetic, că inima sa este mai mare și mai grea decât a unui om slab, iar insuficiența cardiacă, de două ori mai frecventă. Aceeași statistică ne mai arată că obezii sunt mai amenințați de hipertensiune arterială, ateroscleroză, boală artrozică sau infecții.

Motive, deci, sunt suficiente pentru a determina începerea unui tratament mai înainte ca obezitatea să se instaleze, mai ales la cei cu astfel de bolnavi în familie, știut fiind rolul eredității în transmiterea predispoziției depunerii de grăsimi.

Metoda de slăbire cea mai cunoscută este reducerea rației alimentare la nevoile zilnice. Un proverb indian spune: „Mâncarea de dimineață să o consumi singur, cea de la prânz împarte-o cu prietenii, iar cea de seară dă-o dușmanului".

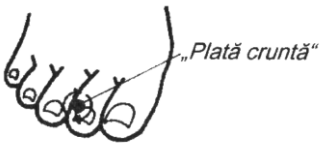


Fig. 111.

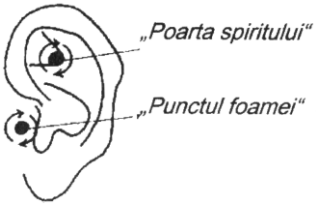


Fig. 112.

Conformându-ne ciclului zilnic al energiei, ar trebui să mâncăm o singură dată pe zi, cel mai indicat interval de timp, în acest sens, fiind în prima jumătate a zilei, între orele 10-13. Persanii Marelui Imperiu, cu toate că nu mâncau decât o dată pe zi, s-au dovedit foarte puternici în lupte. Filozoful Socrate spunea despre acei care mănâncă mai mult de două ori pe zi că sunt „barbari". Mâncând puțin, dar mestecând mult, ne spune medicina tradițională, contribuim la o mai bună absorbție a energiilor din alimente.

Persoanele cu poftă de mâncare crescută pot apela la serviciile acupuncturii și chiar ale presopuncturii, întrucât stimularea următoarelor puncte contribuie la diminuarea sa:

- „ *Plată cruntă* " - S45 - (fig. 111), situat lângă unghia degetului II de la picior - *tonifiere* (cu unghia).

Alte indicații: indigestie, edeme - *tonifiere.*

- *„Poarta spiritului"* (fig. 112), situat în foseta triunghiulară de pe pavilionul urechii - *tonifiere* (cu unghia).

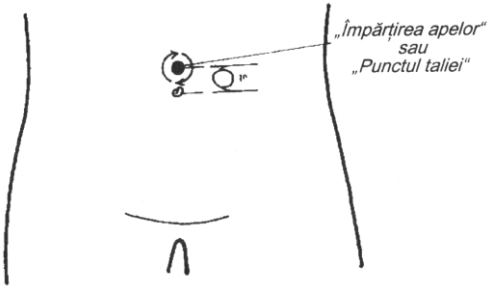


Fig. 113.

• *„Punctul foamei* (fig. 112), situat la fața urechii, pe obraz - *tonifiere* (cu unghia).

Eliminarea lichidelor în exces contribuie, de asemenea, la procesul de slăbire. Iată un punct cu această acțiune, al cărui nume este foarte sugestiv, *„Împărțirea apelor”* - VC9 - (fig. 113), situat la 1 măsură deasupra ombilicului. Acest punct mai este cunoscut și sub numele de *„Punctul taliei” - tonifiere.*

Alte indicații: edeme - *tonifiere.*

Ce trebuie să mai facă un obez? Să se prezinte la medic, deoarece obezitatea nu este numai consecința unei supraalimentații, ci și a unor boli ale glandelor cu secreție internă (hipofiză, tiroidă, ovare); să nu folosească medicamente pentru „slăbire” (diuretice sau amfetamine), deoarece ele sunt nu numai ineficiente, dar chiar periculoase.

Oboseala

Ca și durerea, *oboseala* este o suferință cunoscută de toată lumea. Ambele sunt semnale de alarmă pe care organismul le trage când se află în pericol, pentru a se lua măsurile necesare, în timp ce durerea ne dă de veste că într-o anumită regiune are loc un proces de distracție a țesuturilor, oboseala ne avertizează că rezervele organismului încep să se epuizeze.

Oboseala, acest fenomen atât de răspândit în secolul nostru, se manifestă prin dureri în tot corpul, cu deosebire de cap, scăderea atenției, întârzierea reflexelor, toate acestea influențând, în mod negativ, randamentul în muncă.

Spre deosebire de această oboseală, survenită în urma unui efort

fizic prelungit, fiecare dintre noi cunoaște o oboseală „normală”, după o zi de muncă, care dispare însă după cele opt ore de somn, din timpul nopții. După o astfel de oboseală vă treziri dimineața odihniți și bine dispuși.

Pentru oboseala permanentă adresați-vă medicului, deoarece ea poate fi un semn revelator al unei boli, încă nemanifestă, ca de exemplu cancerul, tuberculoza, hepatita etc.

Pe lângă această oboseală fizică, secolul nostru mai este confruntat cu un alt tip de oboseală - *psihică* - cunoscută și sub numele de *astenie*. Ea este în continuă creștere, datorită noului mod de viață, din care consumul medicamentelor stimulente al cafelei, alcoolului și tutunului este nelipsit. Or, se știe că toate acestea, pe lângă stresurile zilnice, sunt factorii care se află la originea asteniei. O astfel de oboseală se caracterizează prin dureri de cap, insomnie, scăderea capacității muncii intelectuale, irascibilitate sau, dimpotrivă, apatie.

Cât privește tratamentul oboselii psihice, el este obiectul medicului, în timp ce al oboselii fizice depinde, în cea mai mare măsură, de fiecare dintre noi. Pe primul plan se situează prevenirea oboselii prin alcătuirea unui program de lucra rațional, intercalat cu pauze, cînd se vor executa exerciții fizice de scurtă durată. La terminarea programului un duș reconfortant este bine venit. În orele libere se recomandă plimbări pe jos sau activități sportive adecvate vîrstei.

De menționat că drogurile stimulente nu constituie cel mai eficient tratament al oboselii, ele producând obișnuință, devenind, cu vremea, chiar toxice.

Medicina tradițională ne vine în ajutor cu metodele sale pentru combaterea oboselii, care este consecința dezechilibrului energiilor *long* și *Wei*.

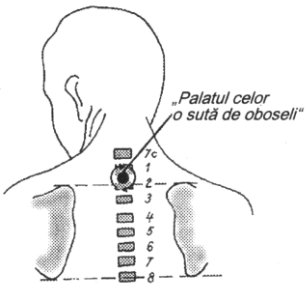


Fig. 114.

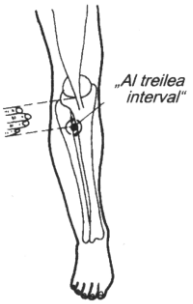


Fig. 115.

Oboseala, fiind o suferință destul de frecventă rețineți următoarele două puncte:

- *„Palatul celor o sută de oboseli”* - VG13 - (fig. 114), situat sub vertebra I dorsală (deasupra sa se află vertebra cea mai proeminentă, a Vil-a cervicală) - *tonifiere.*

Alte indicații: reanimare *(Kuatsu),* sportivi și artiști (pentru creșterea condiției fizice) - *tonifiere.*

- Pentru oboseala fizică și psihică aveți la îndemână un punct extrem de eficace, denumit *„Al treilea interval”* - S36 - (fig. 115), situat la trei măsuri sub vârful rotulei, între cele două oase ale gambei (tibia și peroneul) - *tonifiere.*

Acest punct mai poate fi stimulat cu ajutorul unei țigarete aprinse, care se va apropia de piele, la 1 cm, având grijă să nu producem arsuri.

Irochezii, unul din triburile indiene din America, stimulează acest punct pentru prevenirea oboselii și amețelilor. Ei sunt muncitorii preferați pentru construcția clădirilor foarte înalte. Acest punct, pentru a fi mai ușor și mai repede stimulat, se tatuează.

Pentru oboseala psihică se va masa și rădăcina nasului.

Palpitația

Adeseori se prezintă la medic unele persoane alarmate de perceperea unor senzații anormale în regiunea inimii, sub formă de bătăi cu lovituri neregulate, însoțite uneori de amețeli și senzații de „sfârșeală”. Aceste „bătăi de inimă”, numite *palpitații,* apar după un consum peste măsură, de cafea, ceai, alcool, sau fumat excesiv. Palpitațiile se mai semnalează cu ocazia pubertății, menopauzei, aerofagiei, bolilor de stomac sau ale glandei tiroide.

Ar fi imprudent să se spună că palpitațiile nu pot fi un semn de suferință a mușchiului inimii. In acest caz, palpitațiile, de cele mai multe ori, sunt însoțite și de tulburări ale ritmului cardiac, care se observă numai pe electrocardiogramă. Un motiv serios, deci, să vă prezentați medicului, ori de câte ori palpitațiile se repetă, în absența cauzelor amintite la început.

Bătăile de inimă, ne spune medicina tradițională, se datoresc unui dezechilibru energetic în meridianele vase-sex și cordului. Echilibrarea

energiilor din aceste puncte cu acul sau cu ajutorul masajului, va fi urmată de dispariția acestor „bătăi de inimă”. Iată două puncte destul de ușor de reperat:

- „ *Poarta vâlcelei”* - VS4 (fig. 116), situat la 5 măsuri deasupra mijlocului pliului pumnului - *dispersie;*
- *„Poala spiritului”* - C7 - (fig. 116), situat la extremitatea internă a pliului pumnului - *dispersie.*

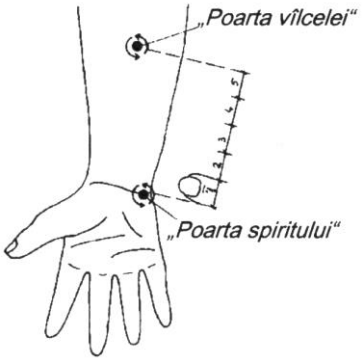


Fig. 116.

Fig. 117.

Un alt punct eficace, pentru acțiunea sa asupra sistemului nervos vegetativ, este *„Mlaştina vânturilor”* - VB20 - (fig. 117), situat pe ceafă, pe orizontala ce trece pe sub lobul urechii, în scobiturile de sub protuberantele (proeminențe) occipitale - *dispersie.*

Paralizia facială

Prin *paralizie facială* se înțelege nefuncționarea mușchilor unei jumătăți de față. Această suferință se produce în urma lezării nervului facial pe traseul său. În funcție de sediul leziunii, paralizia poate fi de două feluri: *totală,* când toate mișcările jumătății respective a feței sunt absente, și *parțială,* când bolnavul mai poate încreți fruntea și mișca pleoapele din partea bolnavă. Paralizia totală, numită și *periferică,* de cele mai multe ori este de origine infecțioasă, pe când cea parțială sau *centrală* are drept cauze o hemoragie, tromboză sau tumori cu localizare cerebrală.

Ambele forme de paralizie necesită un tratament cât mai precoce pentru a se preveni instalarea unei contracturi musculare, de cele mai multe ori ireversibilă. Deci, adresați-vă cât mai degrabă medicului, în cazul unei astfel de suferințe. La tratamentul recomandat de specialist, adăugați chiar în prima zi acupunctură sau presopunctură.

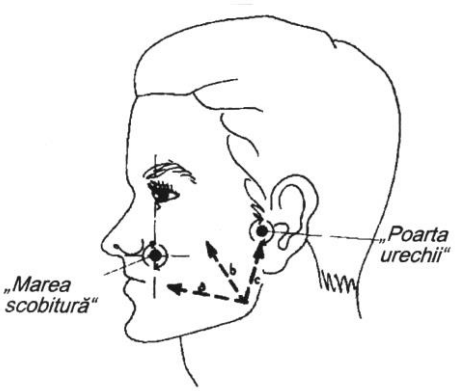


Fig. 118.

Un astfel de tratament va începe prin masarea următoarelor două puncte:

- *„Poarta urechii"* - TF23 - fig. 118), situat în scobitura din fața urechii, ce se formează când se deschide gura - *tonifiere;*
- *„ Marea scobitură "* – S6 - (fig. 118), situat la unirea verticalei ce trece prin pupilă (bolnavul privind înainte) și orizontala dusă pe sub nas - *tonifiere.*

Se va execută apoi un masaj liniar la nivelul feței, conform fig. 118:
a - din unghiul maxilarului inferior până în dreptul buzelor;
b - din unghiul maxilarului inferior până la mijlocul obrazului;
c - din unghiul maxilarului inferior până în fața urechii.

Toate aceste manevre vor dura 10 minute, având grijă ca ele să fie la început destul de blânde. Acest micromasaj al feței se va repeta de trei ori pe zi, fără a neglija gimnastica facială recomandată de medic.

Presopunctură mâinii

Kinezia, o știință recentă, care studiază comunicările neverbale ale omului, ne spune că, după față, segmentul cel mai folosit în acest scop este mâna. De-a lungul vieții fiecare individ își însușește un limbaj propriu al mâinilor. Cu ajutorul lor el își poate exprima gândurile, sentimentele, unele acțiuni etc. Indiferent de gradul de cultură, fiecare popor, în urma unei experiențe proprii, și-a făurit un al doilea limbaj, limbajul mâinilor. Până la dobândirea acestor excepționale calități,

mâinile au trecut prin diverse stadii de dezvoltare, de-a lungul evoluție' speciei umane. La începutul începuturilor mâinile au fost adevărate antene cu care *Homo sapiens* a luat contact cu lumea înconjurătoare și cu propriul său corp. Cu vremea, ele i-au devenit și primele instrumente cu care și-a procurat hrană și și-a construit adăpost. Participând zi de zi la activitatea ființei superioare, mâna a devenit simbolul acesteia. De aici și denumirea, de către anglosaxoni, a ființei superioare, *man,* de la *manus* (în limba latină = mână).

„Inteligența" mâinilor se datorește legăturilor lor directe cu creierul, de unde primesc toate comenzile. Elementele sale cele mai independente și mobile, degetul mare și cel arătător, ocupă o suprafață de proiecție pe creier de 12 ori mai mare decât a piciorului.

Pentru medicul tradiționalist mâna are și alte semnificații. Ea este locul de proiecție a tuturor organelor și de trecere a șase meridiane principale. Pentru aceste motive mâna are o valoare diagnostică și terapeutică deosebită, mai ales la copil. Tradiția orientală ne spune că degetul mare corespunde plămânului și ficatului; degetul arătător, intestinului gros; degetul mijlociu, circulației sângelui (la frig, acest deget degeră cel dintâi); degetul inelar, sistemului nervos; degetul mic, sexualității.

Din punct de vedere energetic, mâna stângă este IANG, iar cea dreaptă, INN, această polaritate inversându-se la stângaci. Când unim cele două mâini, cu ocazia unor momente solemne, sau le frecăm una de alta înaintea unui eveniment deosebit, nu facem altceva decât să ușurăm scurgerea energiilor de la un pol la altul, atât de necesară în aceste circumstanțe.

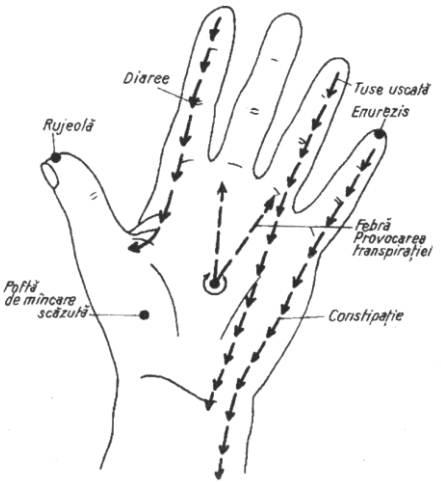


Fig. 119.

Prin aceste gesturi instinctive contribuim de fapt la liniștea

sistemului nervos, solicitat în situațiile amintite.

Comparativ cu alte segmente ale corpului, mâna este folosită cu predilecție în scopuri terapeutice, în special la copii. Micromasajul mâinii este foarte răspândit în China, unde, conform tradiției, la băieți se masează mâna stângă, iar la fetițe, cea dreaptă.

Toate mamele este bine să rețină, pentru orice eventualitate, câteva boli benefice ale micromasajului mâinii (fig. 119). Iată-le:

- *rujeola* (în prima zi de boală): se va masa degetul mare;
- *pofta de mâncare scăzută:* se va masa proeminența musculară de la baza degetului mare (în palmă);
- *diaree:* se masează fața palmară a degetului arătător, până la baza degetului mare (în palmă);
- *febră* și *provocarea transpirației:* masaj circular în scobitura din palmă, apoi masaj liniar bifurcat, până la baza degetelor mijlociu și inelar;
- *tuse uscată:* masaj linear pe fața palmară a degetului inelar, până la pliul pumnului;
- *enurezis:* se va ciupi pulpa degetului mic, în fiecare seară, înainte de culcare;
- *constipație:* masaj liniar pe fața palmară a degetului mic, până dincolo de pliul pumnului.

Și adultul poate beneficia de un astfel de tratament. Iată care sunt bolile (fig. 120):

- *astmul bronșic - dispnee* (respirație dificilă: masajul pulpei degetului mare;
- *dureri de dinți:* masajul pulpei degetului arătător;
- *impotență sexuală:* masajul energic ai pulpei degetului mijlociu;
- *transpirații nocturne:* masajul pulpei degetului inelar;
- *incontinență de urină, leșin, palpitații* și *sincopă:* masajul pulpei degetului mic;
- *tulburări de transpirație:* masaj energic în scobitura palmei.

În toate aceste cazuri masajul va fi energic, iar acolo unde va fi posibil, va fi înlocuit cu ciupire.

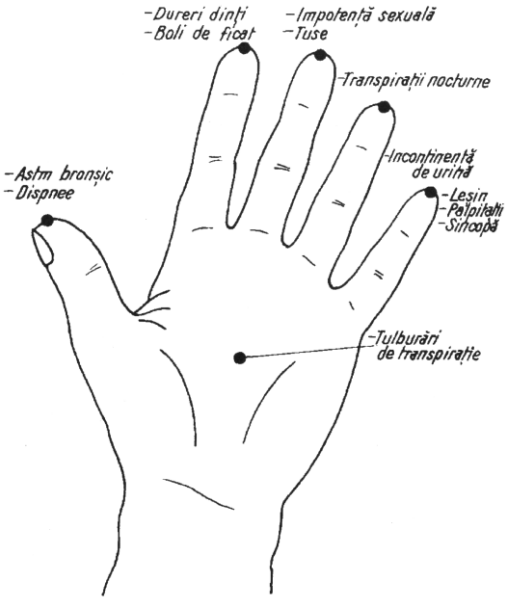


Fig. 120.

Presopunctură tălpilor

Cine și-ar fi putut imagina că tălpile noastre, atât de bătătorite și istovite de cele 10 vagoane pe care le transportă zilnic, de-a lungul zecilor de ani, sunt oglinzi ale sănătății? Ele mai posedă și o bogată claviatură cu zone reflexogene ce pot fi folosite în scopuri terapeutice. Toate aceste misterioase calități ale tălpilor sunt folosite de mii de ani de către popoarele Extremului Orient. În Japonia există specialiști care folosesc în exclusivitate piciorul în scop terapeutic și diagnostic, noua specialitate fiind cunoscută sub numele de *sokushindo.*

Milenara metodă a început să fie folosită, în ultimele decenii, și în țările occidentale, ea fiind redescoperită și pusă în toate drepturile de către W. H. Fitzgerald (S.U.A.) și denumită, tot de el, *zonoterapie.*

Iată, deci, că și acest neînsemnat segment al corpului, în lumina teoriilor medicinii energetice, a căpătat noi dimensiuni. Așa după cum se poate observa din fig. 121 a-b, tălpile noastre sunt locuri de proiecție ale tuturor organelor. Astfel, pe talpa dreaptă se găsesc proiectate energetic,

sub forma unor puncte sau zone mai mari, organele situate în jumătatea dreaptă a corpului (ficat, veziculă biliară, apendice, o parte din intestinul gros), iar pe cea stângă/ organele respectivei jumătăți de corp (inimă, splină, cealaltă parte a intestinului gros): Restul celorlalte organe se află proiectate, deopotrivă, pe ambele tălpi.

Deci, tălpile pot fi folosite în scop diagnostic și terapeutic, în cazul unei îmbolnăviri, dacă se vor cerceta cu atenție tălpile, se vor descoperi unul sau mai multe puncte dureroase, exact în locul de proiecție al organului suferind. Dacă acest punct va fi masat până la (dispariția durerii locale, se poate ameliora respectiva suferință, mai ales durerile. Masajul se poate executa cu vârful unui deget, cu un bețigaș de lemn, stilou sau o baghetă de sticlă, cu capătul lor rotunjit. Durata unui astfel de masaj este de câteva minute, mai precis până la dispariția durerii și granulați- ilor de sub punctul respectiv. În felul acesta sunt deblocate toate energiile din corp, îmbunătățindu-se, pe cale reflexă, normalizarea funcției organului în suferință.

Pielea tălpilor trebuie să fie curată și sănătoasă (fără răni, bătături, tumori etc.), iar masajul executat fără a se folosi nici un fel de substanță, fie ea uleioasă sau apoasă. În timpul presopuncturii tălpilor, bolnavul va sta culcat cu fața în sus, iar executantul va avea o poziție cât mai comodă.

În funcție de suferință pot fi masate unul sau mai multe puncte într-o singură ședință, care poate dura până la 30 de minute. Pentru suferințele acute se recomandă 1-3 ședințe pe zi, iar pentru cele cronice, 2-3 pe săptămână.

Punctele care vor fi masate, în funcție de boală, sunt numerotate, după cum se observă, în figura 121 a-b. Pentru fiecare boală sunt menționate unul sau mai multe puncte.

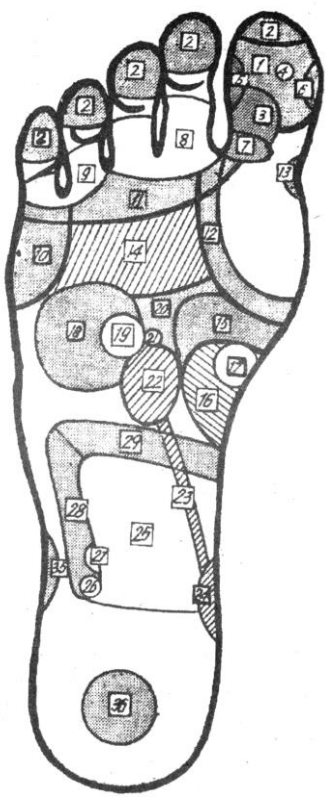


Fig. 121a.

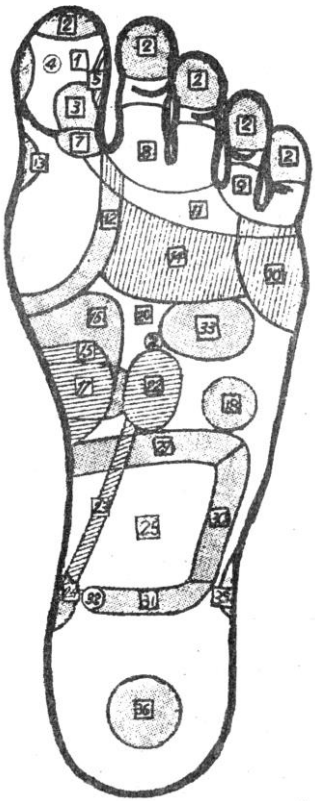


Fig. 121b.

Iată câteva boli ce pot beneficia de presopunctura tălpilor:

Acnee 21; Alergie 21, 22, 23, 24, 13; Anemie 34; Arsuri 21, 22, 23, 24, 13; Artroză 21, 22, 23, 24; Artroză genunchi 35, 21, 22, 23, 24; Angină pectorală 21, 22, 23, 24, 15, 33; Astm bronșic 21, 22, 23, 24, 13,-14; Atrofie musculară 4, 21, 22, 23, 24, 13; Boala Basedow 12, 4; Boli infecțioase 21, 22, 23, 24, 13; Boala Parkinson 21, 22, 23, 24, 1, 7, 13; Boli de rinichi 21, 24; Boli veziculă biliară 16, 18, 19; Boala Scheuermann 22, 24; Bronșită 14, 13, 21; Cataractă 21, 22, 23, 24, 1; Căderea părului 36, 21; Celulită 36; Cistită 22, 23, 24; Colaps 33, 21; Colită 15, 25; Constipație 31; Coxartroză 21, 22, 23, 24, 15, 16; Colică abdominală 15, 25; Crampe musculare 13; Criptorhidie 4, 36; Diabet zaharat 15, 16, 17; Diaree 15, 25; Dispnee 14, 1, 33, 6; Dureri de cap 1; Dureri de ceafa 7; Discopatie 22, 23, 24, 15, 25, 18, 19; Dureri de stomac

15; Enurezis 22, 23, 24; Edeme 21, 22, 23, 33; Epilepsie 1; Epistaxis 6, 13; Flatulentă 15, 16; Febră 34; Fractură 15, 25; 13; Glaucom 22, 23, 21, 1, $; Gripă 34, 2, 6; Gușă 4, 12; Gută 21, 22, 23, 24; Guturai 6, 14; Halenă 15; Halux valgus 12; Hemoroizi 31, 21, 22, 23, 24; Hipocalcemie 13; Hipertensiune arterială 22, 23, 24, 3; Hipotensiune arterială 22, 23, 24, 3; Hipermetropie 22, 23, 24, 8; Icter 16, 18, 19; Inapetență 15, 25, 12; Leșin 33, 21; Menstruație dureroasă 36, 4; Menstruație neregulată 36; Migrenă 5, 15; Nevralgie sciatică 21, 22, 23, 24, 35; Nevralgie trigemen 5; Nervozitate 22, 23, 24; Oboseală 22, 23, 24, 13, 1; Obezitate 12; Oftalmie de zăpadă 8, 21; Oreion 36; Orgelet 8; Osteoporoză 13; Pneumonie 14, 21, 13; Reumatism 21, 22, 23, 24 13; Rinită alergică 21, 22, 23, 24, 13, 6, 14; Strabism 1, 8; Slăbire 15, 25, 18; Surditate 9; Spondilită 22, 23, 24, 15; Tulburări hepatice 15, 16, 18, 19; Tulburări de creștere 4; Tromboză 21, 22, 23, 24; Tuse 14, 13, 21; Tulburări de vedere 22, 23, 24, 8; Varice 21, 22, 23, 24; Vasoconstricție 13, 21, 22, 23, 24; Vasodilatație 33, 13, 21, 22, 23 24; Zona zoster 21, 22, 23, 24, 12.

Zonele reflexe ale piciorului drept (fig. 121 a)

1. Cap (creier) emisfera stângă; 2. Sinus, partea stângă a capului; 3. Trunchi cerebral, cerebel; 4. Hipofiză; 5. Tâmplă stângă, nerv trigemen; 6. Nas; 7. Ceafa (grumaz); 8. Ochi stâng; 9. Ureche stângă; 10. Umăr drept; 11. Trapez drept; 12. Tiroidă; Paratiroidă; 14. Plămân drept, bronhii; 15. Stomac; 16. Duoden; 17. Pancreas; 18. Ficat; 19. Veziculă biliară; 20. Plex solar; 21. Suprarenală dreaptă; 22. Rinichi drept; 23. Ureter drept; 24. Vezică urinară; 25. Intestin subțire; 26. Apendice vermicular; 27. Valvulă ileo-cecală; 28. Colon ascendent; 29, Colon transvers; 35. Genunchi drept; 36. Glande genitale drepte (ovare sau testicule).

Zonele reflexe ale piciorului stâng (fig. 121 b)

1. Cap (creier) emisfera dreaptă; 2. Sinus, partea dreaptă a capului; 3. Trunchi cerebral, cerebel; 4. Hipofiză; 5. Tâmplă dreaptă, nerv trigemen; 6. Nas; 7. Ceafa (grumaz); 8. Ochi drept; 9. Ureche dreaptă; 10. Umăr stâng; 11. Trapez stâng; 12. Tiroidă; 13. Paratiroidă; 14. Plămân stâng, bronhii; 15. Stomac; 16. Duoden; 17. Pancreas; 20. Plex solar; 21. Suprarenală stângă; 22. Rinichi stâng; 23. Ureter stâng; 24. Veziculă urinară; 25. Intestin subțire; 29. Colon transvers; 30. Colon descendent; 31. Rect; 32. Anus; 33. Inimă; 34. Splină; 35. Genunchi stâng; 36. Glande genitale stângi (ovare sau testicule).

Ridurile feței

Dintotdeauna visul omului a fost să descopere „elixirul tinereții veșnice”, dar nici unul din miile de remedii folosite de-a lungul timpurilor nu a reușit să învingă, până acum, inexorabila bătrânețe. Dacă toate organele, fără excepție, se uzează cu trecerea anilor, singurul pe care îl vedem cu propriii noștri ochi cum îmbătrânește este pielea. De la an la an fizionomia noastră se schimbă datorită apariției ridurilor și modificării culorii pielii.

Ridurile (zbârciturile) feței se produc din cauza pierderii elasticității pielii și scăderii cantității de apă din celulele sale. La aceste două principale cauze se mai adaugă una: dezechilibrai dintre mușchii feței, ca urmare a unor deprinderi zilnice și deselor schimbări de mimică[1]. La îmbătrânirea feței mai contribuie și accentuarea șanțurilor moștenite.

Dacă ridurile sunt, printre altele, și consecința deselor schimbări ale mimicei, ocazionate de stările noastre emoționale zilnice, pentru prevenirea lor o măsură eficientă ar fi și aceea de a ne controla sentimentele, să nu mai râdem, să nu mai plângem? Desigur că prevenirea ridurilor printr-un control al expresiei feței este un lucru imposibil de realizat.

Ridurile vor fi combătute prin cu totul altfel de mijloace, în primul rând printr-o igienă riguroasă a pielii și apoi prin tratamente cosmetice speciale. Pe lângă aceste mijloace, nu uitați acupunctura sau presopunctură ridurilor, metode foarte răspândite pe toate meridianele globului.

Medicina tradițională recomandă pentru prevenirea sau tratarea ridurilor stimularea anumitor puncte de pe față, cunoscute și sub numele de *puncte chinezești*. Stimularea poate fi făcută cu ajutorul acelor sau masajului punctiform. Un astfel de tratament, pentru reușita sa, cere foarte multă răbdare, care, ne spune un proverb chinez, „poate preface frunza de dud în mătase”.

Pentru fiecare rid al feței se folosesc, cu o singură excepție, două feluri de manevre: *relaxare* și *stimulare* (tonifiere).

---

[1] Din studiul unui cercetător american, A. Meharabian, reiese că 7% din conținutul unei conversații este dat de sensul cuvintelor, 38% din maniera în care sunt exprimate și 50% din expresia feței. „Indiferent de gradul de cultură și civilizație, spunea Darwin, toți oamenii își exprimă emoțiile prin mimica feței“.

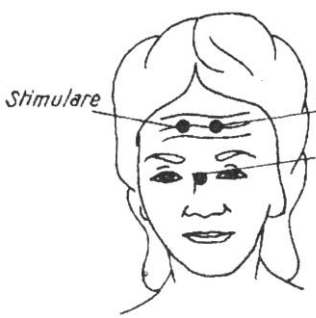


Fig. 122.

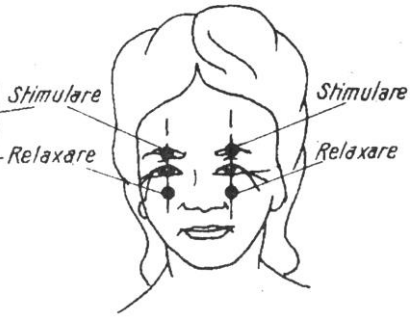


Fig. 123.

Fig. 124.

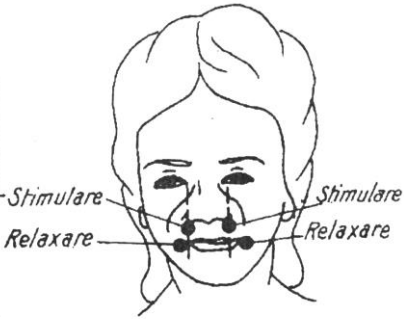


Fig. 125.

Dacă se va folosi masarea punctelor, cu pulpa degetului, manevrele se vor executa astfel:

- *relaxarea:* apăsarea pe punctul respectiv, în mod continuu, timp de 2-3 minute, slăbind presiunea din 15 în 15 secunde;
- *stimularea:* lovituri ușoare pe punctul respectiv, timp de 30 de secunde.

Manevrele se execută succesiv, de mai multe ori, având grijă totdeauna să se înceapă cu cea de relaxare.

Se recomandă 3 ședințe pe zi: dimineața, prânz și seara. Nu uitați ca pielea să fie curată și uscată.

Redăm, în continuare, cele mai frecvente riduri.

- Ridul *„Atenției”: - relaxarea* punctului situat la rădăcina nasului;
- *stimularea* punctelor situate deasupra sprâncenelor, la aproximativ 2,5 cm de o parte și de alta a liniei mediane anterioare, la 1 cm (fig. 122).

• Ridul *„Laba gâștei”: - relaxarea* punctelor situate în scobitura de sub orbită, pe verticala pupilei;

• *stimularea* punctelor situate în mijlocul sprâncenelor (fig. 123).

Ridul *„Punga ochilor”: - stimularea* punctelor situate în scobitura de sub orbită și a celor din apropierea unghiului intern al ochilor (fig. 124).

Ridul „*Mercurian”: - relaxarea* punctelor situate la comisura buzelor;

• *stimularea* punctelor situate între narine și buza superioară (fig. 125).

Ridul *„Marțian”: - relaxarea* punctelor situate la comisura buzelor;

• *stimularea* punctelor situate pe acest rid (șanțul nasului), în dreptul narinei (fig. 126).

Ridul *„Gurii" - relaxarea* punctelor situate lângă comisura buzelor;

• *stimularea* punctelor situate pe verticala pupilei între narină și comisura buzelor (fig. 127).

Ridul „*Jupiterian”: - relaxarea* punctului situat pe acest rid (între buza inferioară și barbă);

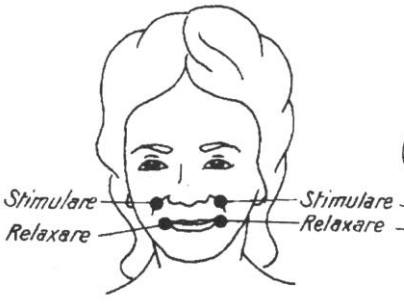


Fig. 126.

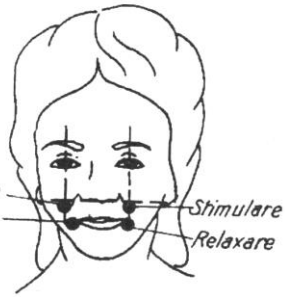


Fig. 127.

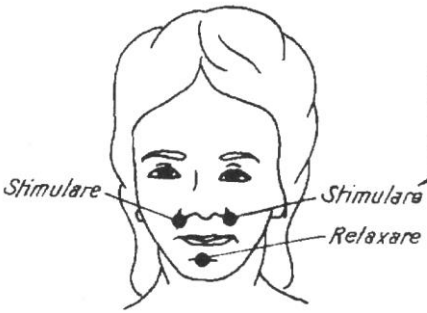


Fig. 128.

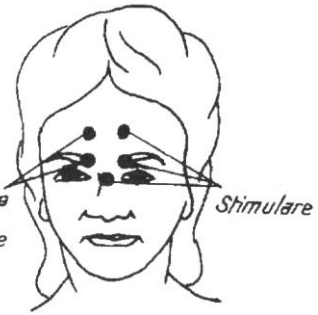


Fig. 129.

• *stimularea* punctelor situate la baza narinelor (fig. 128).

Pentru *tonifierea sprâncenelor:*

• *stimularea* punctelor situate pe frunte, menționate la ridul „Atenției", a celor de la extremitatea internă a sprâncenelor și a punctului de la rădăcina nasului (fig. 129).

După fiecare ședință nu uitați să vă neteziți fața cu palma.

Dacă pentru început un astfel de tratament vă obosește și sunteți tentați să-l abandonați, amintiți-vă de poetul francez La Bruyere, care spune că: „Cel mai frumos spectacol este o față frumoasă!"

Setea

Setea este semnalul de alarmă pe care îl trage organismul când apa din interiorul său scade cu 0,2% din greutatea corpului. Pierderea masivă de apă este urmată de o deshidratare a organismului, cum se observă, la naufragiații privați de apă, în deșert sau pe mare. La o deshidratare de 2% omul prezintă o sete imperioasă. La o pierdere de 4% este extrem de obosit, cu o labilitate psihică neobișnuită (apatic sau agresiv); la 6% este epuizat, mersul este aproape imposibil și temperatura îi crește; peste 8% - ceea ce reprezintă 5,6 litri la o greutate corporală de 70 kg individul devine confuz. Moartea survine la pierderi de apă de peste 15%.

Fig. 130.

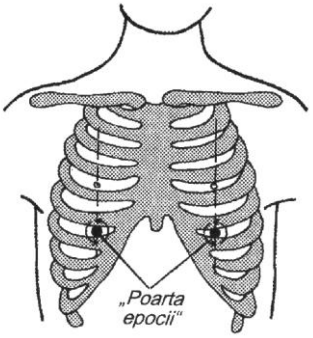


Fig. 131.

Care este mecanismul setei? O dată cu scăderea volumului sângelui, datorită aportului insuficient de apă, va scădea și presiunea arterială, ceea ce va declanșa producerea de către rinichi a unui hormon numit *renină.* Acesta, după ce suferă o transformare în sânge, va acționa asupra creierului, excitând o zonă anumită, care va provoca senzația de

sete. Consumul exagerat de alimente sărate provoacă, de asemenea, sete. În această situație apa din celule va ieși în afară, pentru a dilua mediul exterior bogat în sare, provenit din alimente. O astfel de sete poartă numele de *sete osmotică,* spre deosebire de cea de dinainte, care se numește *sete hipovolemică.*

Cum se tratează setea? Toată lumea știe: prin ingerare de apă în cantități suficiente.

Pentru situații excepționale, când apa necesară nu este la îndemână, medicina tradițională recomandă, în scopul potolirii setei pentru un foarte scurt timp, câteva manevre, ca mușcarea vârfului limbii și înghițirea salivei și masarea următoarelor puncte:

• *„Mlaştina sinuoasă"* – IG11 - (fig. 130), situat la extremitatea externă a pliului cotului - *dispersie.*

Acest punct se va folosi pentru sete exagerată;

• *„Poarta epocii"* – F14 - (fig. 131), situat pe verticala dusă prin mamelon, în spațiul VI intercostal - *dispersie.* Acest punct se va folosi și pentru uscăciunea gurii.

Alte indicații: lipsa poftei de mâncare - *tonifiere.*

Nu uitați! O sete constantă și insațiabilă chiar cu cantități crescute de apă și însoțită de eliminarea unor cantități mari de urină este caracteristică diabetului.

Sinuzita

Oasele din jurul nasului, maxilarul superior, frontalul, sfenoidul și etmoidul au în interiorul lor niște goluri numite *sinusuri.* Inflamația mucoasei, cu care sunt căptușite aceste goluri, produce acea boală cunoscută sub numele de *sinuzită.* Ea poate fi o complicație a rinitelor (inflamația mucoasei nasului), a unor boli de dinți, a unor traumatisme sau tumori ale feței.

Bolnavii cu sinuzită au dureri de cap și scurgeri mucopurulente din nas, care comunică cu toate sinusurile.

Nu încape nici o îndoială că sinuzita se va trata numai de către medicul specialist. Tratamentul acestuia nu vă împiedică însă să folosiți, împotriva durerilor, și presopunctură.

Medicina tradițională chineză ne spune că sinuzita este o boală produsă de energia perversă, care intră în organism prin intermediul

anumitor puncte situate pe meridianul intestinului gros.

- Pentru sinuzita maxilară se va stimula un punct de pe acest meridian, denumit *„Întâlnirea miresmelor “* – IG20 - (fig. 132), situat la marginea aripilor nasului.
- Pentru sinuzita frontală se va stimula un alt punct, numit *„Palatul înțeleptului*” - VG23 - (fig. 132), situat pe verticala dusă prin mijlocul nasului, la locul de unire cu pielea păroasă a capului.

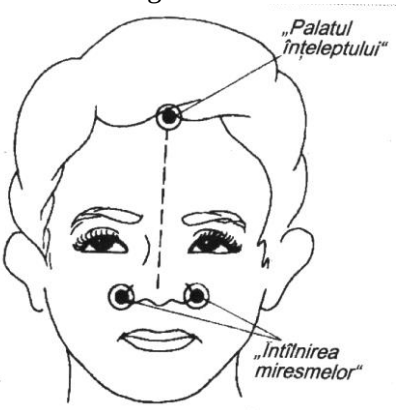


Fig. 132.

Alte indicații: cefalee cu localizare frontală.

- Pentru durerile de tip *energetic INN* (surde, cu scurgeri abundente) folosiți manevrele de *tonifiere.*
- Pentru durerile de tip *energetic IANG* (vii și fără scurgeri) folosiți manevrele de *dispersie.*

Sughițul

Cine nu cunoaște *sughițul* acea inspirație profundă, bruscă și însoțită de zgomote caracteristice? El este produs.de contracția spastică a mușchiului diafragmei, datorită frigului,, ingerării rapide de alimente, în special reci, emoțiilor etc. În toate aceste circumstanțe sughițul este trecător. În dizenterie, entente, peritonite, encefalite poate persista mai mult timp. Destul de rar, sughițul este permanent, devenind astfel o infirmitate. Un asemenea bolnav nu se mai poate alimenta, nu mai poate dormi. Se citează cazuri de sughiț survenit după o emoție puternică și oprit tot cu ocazia unui eveniment asemănător.

Împotriva sughițului ocazional, care persistă totuși mai mult timp, devenind supărător, se va recurge la una din următoarele remedii:

- inspirații profunde și prelungite, pe nas; .
- oprirea respirației, cât mai mult timp posibil;
- înghițirea repetată de mici cantități de apă rece, în timp ce o altă persoană apasă cu palmele pe urechile bolnavului.

Dacă în urma acestor manevre sughițul nu va înceta, se va apăsa

puternic, cu pumnul, în capul pieptului, sau se va fixa în această regiune un prosop îndoit, peste care se va trece un bandaj abdominal.

Acesta va fi menținut timp de 24 de ore, chiar dacă sughițul a încetat.

La oprirea sughițului poate contribui și masarea următoarelor puncte:

• „ *Poarta mare* - F13 - (fig. 133), situat pe abdomen, la extremitatea coastelor XI - *dispersie.*

Alte indicații: vărsături, dureri de ficat - *dispersie*.

• *„Stomac central”* - VC12 - (fig. 133), situat la jumătatea distanței dintre ombilic și vârful osului stern - *dispersie.*

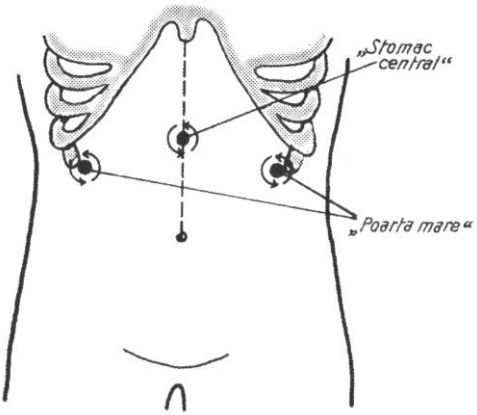


Fig. 133.

Alte indicații: sportivi și artiști, pentru întărirea mușchilor abdominali - *tonifiere.*

Tabagismul

Toată lumea știe că tutunul este un real pericol pentru sănătate și totuși se fumează, mult, chiar foarte mult. O statistică recentă ne spune că mai bine de 51% din populația adultă fumează, dintre care 29% femei.

De ce se fumează, totuși, atât de mult? Iată câteva din răspunsurile primite la această întrebare, cu ocazia unei anchete efectuate printre fumători: „Fumez pentru că mă stimulează, îmi dă curaj”; „Fumez pentru că mă relaxează”; „Fumez din obișnuință”. Au fost și fumători care n-au „justificat” nicicum consumul licitului drog.

La întrebarea care sunt consecințele fumatului asupra sănătății, cei mai mulți n-au știut să spună măcar o boală generată de acesta. Tuturor fumătorilor le vom veni în ajutor, pentru o eventuală anchetă. Toți fumătorii - și chiar vecinii lor, ne- fumători - trebuie să știe care sunt efectele fumatului asupra organismului. Fumul care rezultă din arderea tutunului conține o multitudine de elemente toxice, ca: *acroleina,* o

substanță iritantă care atacă mucoasele aparatului respirator, provocând tușea; *nicotină,* o otravă specifică pentru sistemul nervos, cu efect la început, excitant, apoi paralizant; *oxidul de carbon,* care alterează funcția de oxigenare a globulelor roșii; hidrocarburi, denumite *gudroane,* al căror rol în formarea cancerului este unanim recunoscut etc. Fumatul provoacă sau favorizează multe boli, printre care; stomatite, faringite, laringite, gastrite, ulcer de stomac, cancer la buză, limbă, laringe, plămân[1], stomac, arterite, bronșite etc.

Iată, deci, că plăcerea efemeră a scoaterii câtorva rotocoale de fum se poate solda cu una din bolile de mai sus, scurtându-ne viața. „Dacă nu aș fi fumat, spunea marele clinician rus S.F. Botkin (1832-1889), sunt convins că aș mai fi trăit câțiva ani, fără vreo suferință". După 80 de ani de la afirmația savantului rus, un studiu efectuat în Franța avea să ajungă la următoarea constatare: un fumător de 9 țigări pe zi trăiește cu 4,5 ani mai puțin decât un nefumător; la 10 țigări pe zi, cu 5,5 ani mai puțin; la 20-30 de țigări, cu 6 ani mai puțin, iar peste 40 de țigări pe zi, cu 8 ani mai puțin.

Argumente, deci, suficiente pentru fumători, de a-i convinge să se lase de fumat, cât mai devreme cu putință. Suficiente sunt și metodele ce pot fi folosite în acest scop, pe primul plan fiind, desigur, voința.

Printre numeroasele metode pentru abandonarea fumatului se află și acupunctura, cu ajutorul căreia se poate acționa asupra voinței, dar mai ales pentru provocarea dezgustului față de „buruiana morții". În lipsa unui medic acupunctor, încercați presopunctură. Iată câteva puncte ce se recomandă a fi masate zilnic:

[1] O statistică a anului 1970, efectuată în Franța, ne dezvăluie cifre de-a dreptul înfricoșătoare: din cei 10 000 de decedați prin cancer pulmonar, 9 000 fuseseră mai mult sau mai puțin fumători înveterați.

• *„Întâlnirea miresmelor”* - IG20 - (fig. 134), situat în apropierea aripilor nasului - *tonifiere;*

• *„ Valea adunării*” – VB8 - (fig. 134), situat la o măsură deasupra marginii superioare a urechii - *tonifiere.*

• Acest punct este foarte mult folosit de acupunctori în Extremul Orient, la intoxicații de droguri.

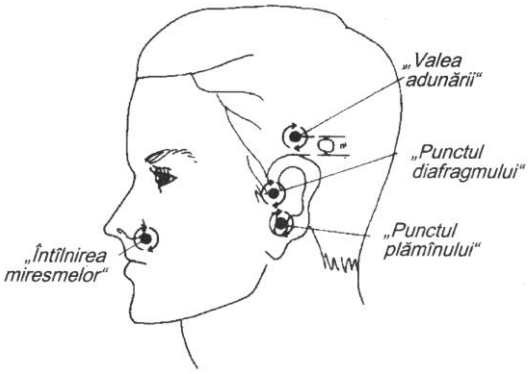


Fig. 134.

Următoarele două puncte sunt situate pe pavilionul urechii (fig. 134):

• „ *Punctul diafragmului* situat pe rădăcina helixului;

• *„Punctul plămânului”,* situat în scobitura urechii, numită *concă.*

Ambele puncte pot fi stimulate cu unghia sau cu capul rotunjit al stiloului.

Înaintea începerii unui astfel de tratament, persoana respectivă nu va fuma timp de două ore. În tot timpul tratamentului nu se vor consuma alimente sau băuturi cu gust amar, care pot „trezi” pofta de fumat, tutunul având și el gust amar.

Torticolisul

Prin *torticolis* se înțelege răsucirea gâtului într-o parte (în l. latină: *tortus* = răsucit; *collum*=gât), datorită contracției mușchilor din acea regiune. Ca și lumbago, torticolisul se produce în urma unui efort muscular local, cauzat de poziția rigidă și incomodă a gâtului în anumite situații: vizionarea unui spectacol, pictarea unui plafon, dormitul pe o pernă nepotrivită etc. Torticolisul mai poate, fi întâlnit cu ocazia unei suferințe a coloanei cervicale: hernie discală sau artroză. În asemenea situații, la producerea torticolisului un rol de seamă îl joacă frigul și umezeala.

În practică se mai întâlnește un *torticolis congenital*, ca o consecință a dezvoltării asimetrice a mușchilor stemocleidomastoidieni,

cât și un *torticolis dobândit* în timpul unor manevre obstetricale brutale.

Pentru tratamentul torticolisului, medicina tradițională chineză recomandă comprese calde locale, ventuze, masaj, acupunctură și micromasaj. Cele mai folosite puncte sunt următoarele:

• *„Fereastra cerului”* – IS16 – (fig. 135), situat pe marginea posterioară a mușchiului stemocleidomastoidian, pe orizontala ce trece prin unghiul maxilarului inferior - *dispersie.*

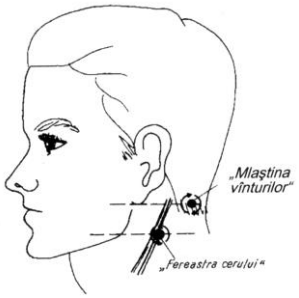


Fig. 135.

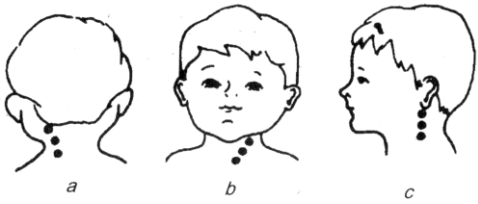


Fig. 136.

• *„Mlaștina vânturilor”* - VB20 - (fig. 135), situat pe ceafă, pe orizontala ce trece pe sub lobul urechii, în scobiturile de sub protuberantele occipitale - *tonifiere.*

Alte indicații: dureri cervicale.

Pentru torticolisul nou-născutului și al copilului mic se recomandă manevre *Shiatsu* (fig. 136 a, b, c):

• 10-15 presiuni blânde, cu pulpa degetului, pe mușchii cefei (a);

• 10-15 presiuni blânde, cu pulpa degetului, pe fața laterală a gâtului (b);

• 10-15 presiuni blânde, cu pulpa degetului, pe mușchiul ce traversează în diagonală fața laterală a gâtului (mușchiul stemocleidomastoidian) (c).

Toate aceste manevre se vor executa de trei ori pe zi.

Tracul

Tracul este sentimentul de neliniște, de frică, pe care cei mai mulți dintre noi l-am trăit de mai multe ori în viață, cu ocazia unei manifestări în public: examene, conferințe, competiții sportive sau artistice etc.

Tracul se întâlnește mai frecvent la artiști, mai ales la debutanți, când printre spectatori se află personalități de prestigiu. Celebrul dirijor

von Karayan, într-un interviu, spunea că în întreaga sa carieră a putut studia tracul, manifestat sub diferite forme, la toți artiștii instrumentiști sau vocali cu care a colaborat.

Cine a avut trac își mai amintește cum îi „băteau" tâmplele, de senzația unui nod in gât, care nu dispărea, cu toate eforturile de înghițire, de articularea primelor cuvinte cu foarte multă dificultate din cauza uscăciunii gurii. De cele mai multe ori, toate aceste fenomene sunt precedate de numeroase drumuri la toaletă.

Pentru combaterea tracului, cei mai mulți recurg la diverse medicamente tranchilizante. Ba unii, în credința că alcoolul le dă mai mult curaj, consumă înaintea evenimentului respectiv diverse „tării". Ambele mijloace vor deveni, cu vremea, nocive pentru organism, pentru a nu mai vorbi de influențarea, în mod negativ, a calității interpretării la artiști, de ratarea competiției la sportivi sau a examenului la studenți.

Pentru prevenirea tracului, de mai multă vreme se folosesc, înaintea marilor competiții sportive, psihologi, al căror rol s-a dovedit extrem de util.

Si medicina tradițională chineză recunoaște existența acestui sentiment de frică. El se datorește vidului energetic din meridianul cordului, cunoscut ca meridianul activității psihice. Stimularea anumitor puncte de pe acest meridian poate preveni tracul.

• Cel mai ușor punct de reperat este denumit *„Punctul stăpânirii de sine"* - C5 - (fig. 137), cunoscut și sub numele de *„Marele punct al tracului* situat la o măsură deasupra pliului pumnului, în apropierea marginii interne a antebrațului — *tonifiere.*

Alte indicații: timiditate, lipotimie - *tonifiere;* palpitații - *dispersie.*

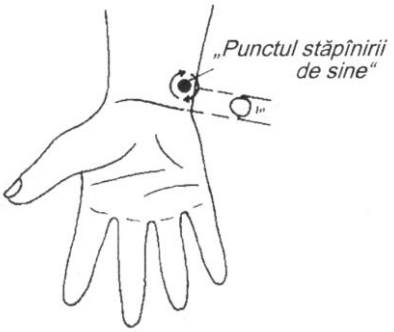


Fig. 137.

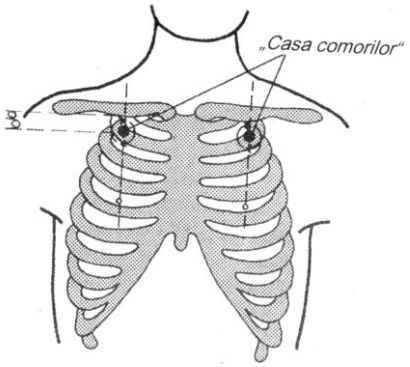


Fig. 138.

Întrucât meridianul stomacului, alături de meridianele cordului și rinichiului acționează asupra tulburărilor psihice, se mai poate folosi punctul denumit

• *„Casa comorilor "* - S14 - (fig. 138), situat pe verticala ce trece prin mamelon, la aproximativ 1,5 măsuri sub claviculă - *tonifiere.*

Alte indicații: surmenaj intelectual, supărări, șocuri psihice sau fizice - *tonifiere.*

Acest punct poate fi masat fără a fi dezbrăcat de haină sau de cămașă.

Tusea

Printre suferințele care nu scutesc pe nimeni se numără și *tusea*. Ea este o prezență permanentă în cabinetul medicului, mai ales în sezonul rece; e ocazionată de inflamația mucoaselor aparatului respirator, leziune nelipsită în guturai, faringite, laringite, bronșite etc.

Tusea este un act reflex, excitația pentru producerea sa fiind la nivelul plămânului, dar și în alte teritorii, cum se întâmplă în unele boli de inimă sau nervoase.

Pentru clinician tusea este de mai multe feluri. Noi să reținem doar două: *umedă,* când este însoțită de eliminarea unei spute, și *uscată,* iritativă.

Atenție! Cancerul pulmonar sau tuberculoza pulmonară pot debuta printr-o banală tuse uscată.

Cât privește tratamentul tusei, este de la sine înțeles că el se înscrie în tratamentul bolii care a produs-o. Totuși se folosesc remedii naturale și pentru acest simptom. Tusea umedă nu se va combate, ci, dimpotrivă, va fi ușurată, pentru a se favoriza eliminarea produselor patologice din arborele bronșic. Tusea uscată fiind supărătoare și totodată dăunătoare va fi combătută prin

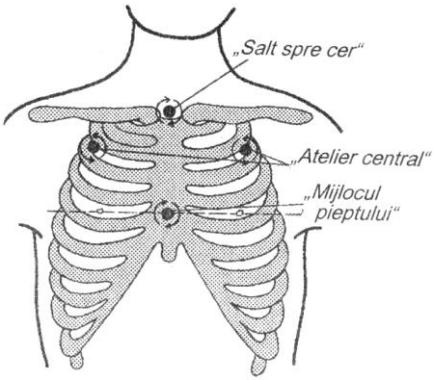


Fig. 139.

toate mijloacele posibile.
Printre acestea deosebit de eficace s-au dovedit acupunctura și chiar presopunctura. Iată două puncte cu acțiune calmantă asupra tusei uscate:

- *„Salt spre cer*" - VC22 - (fig. 139) situat deasupra scobiturii osului stern - *tonifiere.*

Alte indicații: faringite, laringite - *tonifiere.*

- *„Mijlocul pieptului"* - VC17 - (fig. 139), situat pe osul stem, în mijlocul orizontalei ce trece prin cele două mameloane - *tonifiere.*

Alte indicații: frică, angină pectorală - *dispersie.*

- Pentru o tuse umedă, pentru a se ușura eliminarea mucozităților, se va masa punctul *„Atelier central"* – P1 - (fig. 139), situat sub claviculă, la extremitatea spațiului II intercostal - *dispersie.*

Alte indicații: boli de inimă și plămâni, cu greutate în respirație - *dispersie:* sportivi și artiști, pentru regularizarea ritmului respirator - *tonifiere.*

Remedii:

- pentru tusea uscată: lapte cât mai cald, îndulcit cu miere (1-2 căni pe zi); lapte cald îndoit cu decoct de frunze uscate de ceapă, îndulcit cu miere (1-2 căni pe zi);
- pentru tusea umedă: sirop de praz (15 linguri de praz tăiat la un litru de apă + 10 linguri de zahăr sau miere - 3 căni pe zi); decoct de țelină (3 căni pe zi).

Varicele

Varicele sunt dilatațiile anormale și permanente ale venelor, ca urmare a slăbirii pereților și valvulelor cu care sunt înzestrate. Ele se produc mai ales la membrele inferioare, în special la persoanele care stau mult timp în picioare, datorită profesiei, sau la cei care merg pe jos, pe distanțe mari. Gravidele, în. ultimele luni de sarcină, din cauza surplusului de greutate, fac cu ușurință varice, datorită unei circulații venoase anevoioase. Ereditatea joacă un rol de seamă în producerea varicelor, ceea ce explică de ce nu toată lumea care stă mult timp în picioare și nu toate gravidele fac varice.

Varicele pot apărea și la nivelul altor vene: în jurul esofagului, la bolnavii cu ciroză hepatică avansată (ruperea lor fiind una din cauzele morții acestor bolnavi), în regiunea anusului, producând hemoroizii, în

regiunea scrotului la tineri, formând varicocelul, în regiunea vulvei la gravidele în ultima lună de sarcină.

Tratamentul varicelor este destul de anevoios, pe primul plan situându-se măsurile de prevenire, printre care menționăm:

– evitarea statului prelungit în picioare, mai ales în poziții fixe;
– evitarea purtării de jartiere care împiedică circulația sângelui în venele picioarelor;
– tratamentul corect al constipației;
– menținerea unei riguroase igiene a membrelor inferioare;
– purtarea de bandaje sau ciorapi elastici, gimnastică medicală, cât și tratamentul fizic sunt permise numai cu avizul medicului.

Textele vechi chinezești, citate de S. de Morant, ne spun că varicele sunt produse de o insuficiență energetică în meridianul ficatului. Se deduce, deci, că stimularea punctului de pe acest meridian contribuie la prevenirea varicelor.

• Acest punct este denumit „*Izvorul de la cotitură”* – F8 - (fig. 140) și este situat pe fața internă a genunchiului, deasupra pliului de flexie - *tonifiere.*

Pentru varicele membrelor inferioare, însoțite de edeme, se va stimula punctul denumit *„Colina negustorului”* - SP5[1] - (fig. 141), situat la intersecția verticalei ce trece pe marginea anterioară a maleolei interne, cu orizontala dusă prin vârful său - *dispersie.* Acest punct mai este cunoscut și sub numele de *„Punctul venelor”* (conform fiziologiei tradiționale chineze, meridianul splinei-pancreas are un rol deosebit în circulația sângelui în vene).

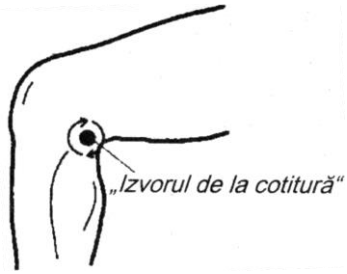


Fig. 140.

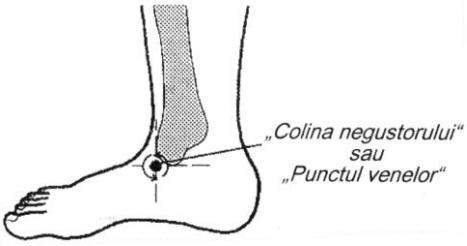


Fig. 141.

Alte indicații: hemoroizi - *dispersie;* dureri de genunchi sau picior -

[1] în ulcerele varicoase, acest punct are și o acțiune cicatrizantă.

dispersie sau *tonifiere*, în funcție de caracterul durerilor.
Alte remedii: băi de picioare, reci, cu decoct de salvie sau de păpădie; spălarea înainte de culcare a picioarelor cu decoct rece de frunze de brad. Infuzie de flori de coada șoricelului (2 căni pe zi), între mese, de frunze de alun (2 căni pe zi) de frunze de viță de vie (2 căni pe zi).
Băi de picioare cu apă rece, zilnice; învelirea picioarelor într-o pânză muiată în apa rece simplă sau cu oțet sau în decoct de stejar (coaja); duș rece la picioare, de 3 ori pe zi. Băile fierbinți sunt interzise!

Vărsăturile

Eliminarea bruscă și explozivă a conținutului stomacului se întâlnește în unele boli de stomac (ulcer, cancer, indigestie), ale veziculei biliare, în intoxicații alimentare, în unele boli infecți- oase, migrenă, tumori cerebrale, sarcină (în primele două luni) etc. Vărsăturile sugarilor se datoresc, în cea mai mare măsură, greșelilor în alimentație sau infecțiilor. Malformațiile congenitale ale tubului. digestiv, suferințe destul de rare, pot fi și ele însoțite de vărsături.

Dacă vărsăturile prezintă unul din următoarele caractere, ele vor fi considerate „urgențe”, deoarece pot primejdui viața bolnavului, dacă nu se iau măsurile necesare:

dacă conțin alimente ingerate în ultimele 24 de ore;

dacă survin noaptea și aspectul lor este lichid;

dacă apar la o gravida, cu frecvență sporită;

dacă sunt însoțite de constipație, dureri abdominale și stare generală proastă.

Tratamentul vărsăturilor diferă de la caz la caz. Cele survenite cu ocazia unor intoxicații acute, voluntare sau involuntare, nu se vor combate ci, dimpotrivă, vor fi grăbite. Când nu există, acestea vor fi provocate imediat, prin orice mijloace, cel mai la îndemână fiind atingerea luetei (omușorului). Vărsăturile care pun în pericol viața bolnavului, din cauza marilor pierderi de apă și săruri minerale, se vor combate.

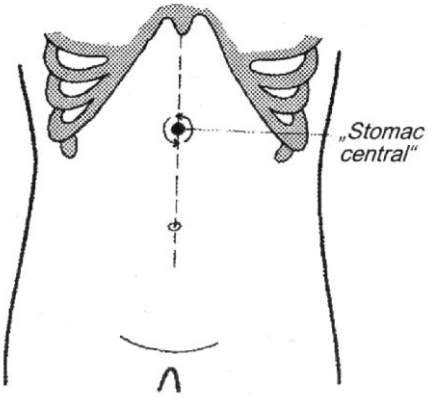


Fig. 142.

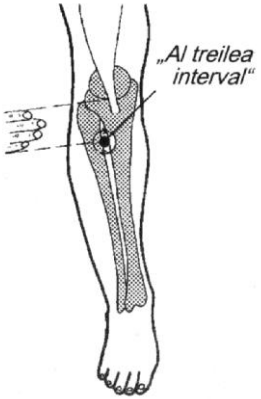


Fig. 143.

Vărsăturile, conform medicinii tradiționale, sunt produse de un surplus energetic în „ *Focarul mijlociu “*.

• Va trebui să masăm punctul denumit „*Stomac central"* - VC12 - (fig. 142), situat la jumătatea distanței dintre ombilic și vârful osului stern - *dispersie.*

Alte indicații: oboseală - *tonifiere.*

Un alt punct eficace este denumit *„Al treilea interval”* - S36 - (fig. 143), situat la 3 măsuri sub vârful rotulei, între cele două oase ale gambei (tibia și peroneul) - *tonifiere.*

Alte remedii: infuzie de semințe de mărar (o cană pe zi); infuzie de flori de pelin (o cană pe zi); infuzie de mentă. Pentru vărsăturile gravidelor: infuzie de frunze de roiniță (2-3 căni pe zi).

Zgomotele în urechi

De foarte multe ori unii bolnavi cu hipertensiune arterială sau suferințe ale urechii interne se plâng de perceperea unor zgomote anormale în urechi, sub forma unor țiuituri, fluierături, vâjâituri, bătăi de clopot sau de ciocan zgomote se percep mai ales noaptea, când bolnavul stă cu capul pe pernă, ele pro- ducându-i insomnii rebele. Această suferință mai poate fi întâlnită la bolnavii psihici sau în cazul intoxicațiilor cu chinină. Desigur că și alte cauze se ascund în spatele zgomotelor în urechi, ele putând fi descoperite numai de către medic.

Pentru medicul tradiționalist zgomotele în urechi se datoresc unui

exces energetic în meridianul „Trei focare”, ele putând fi înlăturate cu ajutorul stimulării anumitor puncte de pe acest meridian, care sunt:

- *„Ecranul”* - TF17 (fig. 144), situat în scobitura dinapoia lobului urechii - *dispersie.*

Alte indicații: surditate, vorbire dificilă - *tonifiere.*

- *„ Poarta urechii “* - TF23 - (fig. 144), situat în scobitura din fața urechii, ce se formează când se deschide gura - *dispersie.*

Alte indicații: boli de urechi - *dispersie;* sportivi și artiști (crește acuitatea auditivă) - *tonifiere.*

Alte indicații: ciupirea energică a marginii urechii, inclusiv a punctului ce o unește cu fața (fig. 144).

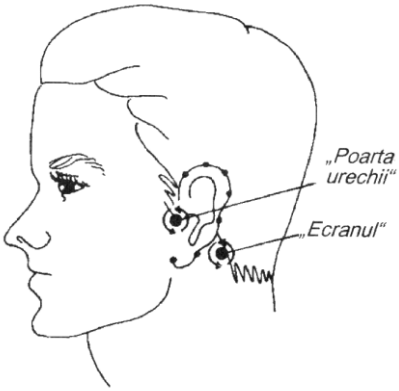


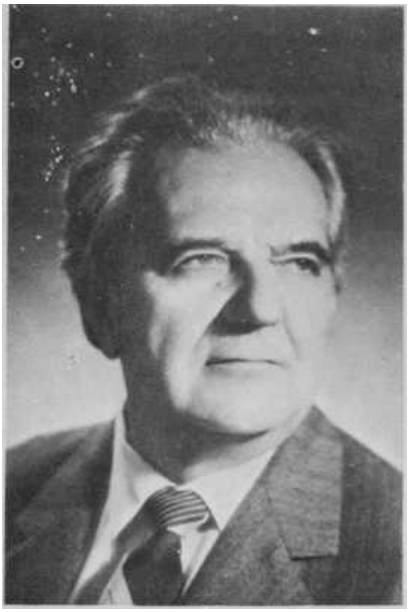
Fig. 144.

Alte remedii: va pune în urechea respectivă suc de ceapă în fiecare dimineață, câteva picături sau se va introduce în ureche un tampon de vată îmbibat în acest suc; băi calde la picioare cu făină de muștar.

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE 6
CE ESTE PRESOPUNCTURA? 11
CINE POATE FOLOSI PRESOPUNCTURA? 14
PRINCIPIILE MEDICINII TRADIȚIONALE CHINEZE 16
Prin corpul omului circulă, în mod ciclic, energii care provin din Cosmos și de pe Pământ 16
În toate ființele vii există o bipolaritate INN-IANG 20
Energiile circulă de-a lungul unor canale invizibile numite MERIDIANE 21
Pe meridiane se găsesc anumite puncte care, stimulate (prin înțepături de ac sau masaj), pot ameliora unele boli. 24
Pe suprafața pielii sunt proiectate toate organele corpului 26
Viața se supune „Legii celor cinci elemente": apa-lemnul- focul-pământul-metalul, care se produc și se distrug fără încetare 30
Sănătatea înseamnă scurgerea armonioasă a energiilor prin corp, iar boala, orice perturbare survenită în circulația lor 33
DIAGNOSTIC ENERGETIC 36
CUM PUTEȚI DEVENI UN BUN PRESOPUNCTOR 38
Tehnica 39
GHID TERAPEUTIC 45
Aerofagia 45
Alcoolismul 47
Alergia 48
Amețeala 50
Angina pectorală 51
Astmul bronșic 53
Balonările 56
Celulita 57
Colica renală 58
Colica veziculară 59
Constipația 59
Convulsiile 61
Crampele (cârcеii) 63
Criza hemoroidală 65
Diareea 66
Durerea 67
Durerea anală 71
Durerea de cap 71
Durerea de ceafă 73
Durerea de cot 74
Durerea de dinți 75
Durerea de genunchi 76
Durerea de mâini 77
Durerea musculară 77
Durerea de ochi 78
Durerea de picior (labă) 79
Durerea de sân 79
Durerea de șold 80

Durerea de spate 81
Durerea de umăr 82
Edemele 83
Enurezisul 84
Febra 86
Frigiditatea 88
Grețurile 89
Gripa 90
Guturaiul 91
Hemoragia nazală 92
Hipertensiunea arterială 94
Hipotensiunea arterială 95
Impotența sexuală 96
Indigestia 98
Insolatia 99
Insomnia 101
Isteria 102
Kuatsu 104
Lipotimia 106
Lumbago 108
Masajul energetic al trunchiului 109
Menopauza (tulburări) 111
Menstruația (tulburări) 112
Migrena 114
Miopia 115
Nevralgia sciatică 116
Nevralgia de trigemen 118
Obezitatea 119
Oboseala 121
Palpitația 123
Paralizia facială 124
Presopunctură mâinii 125
Presopunctură tălpilor 128
Ridurile feței 132
Setea 135
Sinuzita 136
Sughițul 137
Tabagismul 138
Torticolisul 140
Tracul 141
Tusea 143
Varicele 144
Vărsăturile 146
Zgomotele în urechi 147



Dr. Sabin Ivan, cunoscut specialist în balneofizioterapie și recuperare, folosește cu succes, în paralel, și unele terapii naturiste printre care acupunctura și presopunctura. De aproape 20 de ani este prezent cu articole în presă despre medicina naturistă.

Urmare a unei îndelungate practici și experiențe, publică, în anul 1983, „Presopunctura, un masaj la îndemâna oricui", la Editura Medicală, prima lucrare de acest gen în limba română. Cele 150 000 de exemplare fiind foarte repede epuizate, editura tipărește o a doua ediție.

Răspunzând interesului tot mai mare al cititorilor pentru terapiile naturiste, tipărește la Editura Sport-Turism (1989), volumul „Terapii naturale de vacanță", iar la Editura Științifică și Enciclopedică (1990), „Să ne tratăm și fără medicamente".

Ediția de față, revizuită și adăugită cu noi procedee ale medicinei naturiste, beneficiind și de tehnoredactarea pe calculator deosebit de expresivă și de funcțională, răspunde nenumăratelor solicitări ale publicului.

Dr. Sabin Ivan publică, în anul 1993, lucrarea de memorialistică „Anchetat, anchetator", iar în prezent lucrează, în colaborare, la un „Dicționar enciclopedic de medicină naturistă".

Lei 2100

ISBN 973-570-007-7